

الموسوعة النفسية

أمراض نفسية

هستيريا

قصاص شخصية

خجل

قلق

صرع

تنويم مغناطيسي

حلم

اعداد

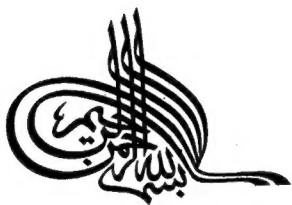
د. خليل أبو فرحة

0187345

Bibliotheca Alexandrina



الموسوعة النفسية



الموسوعة النفسية

تأليف

د. خليل فرحة

دار أسامة للنشر والتوزيع

الأردن - عمان

الناشر

دار أسامة للنشر والتوزيع

الأردن - عمّان

تلفاكس: ٤٦٤٧٤٤٧ - فاكس: ٥٨٦٢٦٢٣

ص.ب: ١٤١٧٨١

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

٢٠٠٠م

المقدمة

مفصل :

كان الإنسان في العصر الحجري يعيش في الكهوف ويؤمن بأن العالم حوله مليء بالأرواح ..

كان يتصورها موجودة في الصخور والأشجار والحيوان .. وكان يصنف هذه الأرواح في الخير والشر ، ولهذا تراه يقضي معظم وقته في إرضاء تلك الأرواح المحيطة به^(١) . كان الاعتقاد السائد أن الأرواح تستطيع أن تؤذي الفرد ، فروح الشجرة إذا غضبت أسقطت قطعة منها فوق رأسه لتقتله .

وهكذا كان الإنسان يعيش في خوف دائم من تلك الأرواح .

والأدهى من ذلك أن روحه قد تخرج منه ويحل محلها روح شريرة تلبس جسده ولذلك تبدو عليه علامات الشنوء^(٢) في سلوكه ومن ثم يضحى بشكل مشكلة بالنسبة لأسرته وقبيلته .

وإزاء هذا الخوف من هذا المريض كانت القبيلة تفكر في قتله بقصد إخراج الروح الشريرة من داخله^(٣) .

وبمرور الوقت ظهر من احتراف الطب البدائي وكان يحفرون حفرة في جمجمة المريض يسمحوا للروح الشريرة بالخروج من الجسد . إلا أن هذه العملية كانت كافيّة بمجرد حفر الجمجمة لقتل المريض .

ورغم ذلك فقد اشتهر الهنود في شفاء العديد من هذه الحالات .

(١) يطلق على هذه الزعة اصطلاح الاحايه : أي نسبة الحياة إلى كل شيء .

(٢) الشنوء : تمت تمت به المرء من انحراف سلوكه وتصرفه انحرافاً شديداً الدرجة تقريباً عن المعدل السنوي أو النمط المعياري للسلوك ، فالانحراف يكون عن الأس السوي أو المعدل المتوسط وهو انحراف تمت السوي أو ينحى إلى فوق السوي .

(٣) أمراض العصر : د. عبد الرحمن المسوي .

وفي الإنجيل تردد في أكثر من موضع على أن رجال الدين والطب في فجر التاريخ قد سعوا للمحاولة في السيطرة على تلك الأرواح الشريرة .

وفي العصر اليوناني حاول الطبيب اليوناني "هيبو قراط" (٤٦٠-٣٥٧ ق.م) وضع نظام طبي بعيداً عن الروحانيات وأسس نظريته على أساس من خبرات الواقع مع مرضاه ودون الاعتماد على الدين أو السحر .

لقد اعتبر السلوك الشاذ ناتجاً عن اختلال في بعض وظائف الجسد وبذلك تكون هذه الأمراض العقلية قد أدرجت ضمن الأمراض الجسمية .

لقد أكد هيبو قراط أن كثيراً من الاضطرابات السلوكية تعود إلى أمراض الدماغ أو حدوث جروح فيه .

كما اعتبر الشنوذ عبارة عن مرض وليس ناتجاً عن غضب الآلهة والجن والشياطين . وقد قسم هيبو قراط الشخصية على أساس المزاج الدموي الغالب في الفرد : الصفراوي والمودلوي والبلغمي والمفاوي ونسب الصفات النفسية لكل واحدة منها ، رغم أن العلم الحديث لا يقر ذلك^(١) .

وبعد سقوط الحضارتين اليونانية والرومانية عادتا إلى سالف عهدهما وبقي الناس نحو ألف عام يتخبطون في أوهامهم وتصوراتهم عن تأثير الآلهة والجن والشياطين.

وقد ارتد الطب إلى يد رجال الدين والدجالين وانتشرت الخرافة بشكل واسع . وكان القساوسة^(٢) يهدفون لخلاص الروح وإرجاع المريض العقلي إلى تلبس الأرواح لجسد الفرد .

كما كان هناك من يعتقد أن روحاً إلهية مقدسة لبستها ومن ثم كان يقدر أصحابها ، وفي عصر النهضة أمكن للتمييز بين الأمراض العقلية والأمراض الجسمية، وكانوا يقولون أن الأمراض الجسمية طبيعية أما العقلية فهي فوق الطبيعة .

(١) سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي : د. العيسوي .

(٢) جمع قس : وهو من كان بين الأسقف والشمس . الكاهن (سريانية) معناها : الشيخ .

كان للنفس يقرأ آية من الإنجيل بصوت مرتفع في أذن المريض الذي يعاني من الاكتئاب والهبوط أو للمغنى عليه فإذا استيقظ وفاق كان التشخيص إنه شيطان وإن لم يبق دل ذلك على أنه مريض بمرض جسمي ذلك لأن الآلة المقنسة تجعله يتراجع أو ينسحب .

وفي عام ١٤٨٩ ميلادية صدر كتاب عن اثنين من الاخوة الدومينيكانيين في ألمانيا أسمياه "مطرقة الساحر" وعلى الرغم من أنه يبدو اليوم معبراً عن التعطش للدماء إلا أن محبي الساحر سرعان ما تلقوه .

وكان لكي بالنار من بين الأساليب المستخدمة في العلاج وكان القتل بوصف لبعض المرضى لراحة الأرواح التي تسكن أجسادهم^(١) .

وكان أكثر القتل من هؤلاء من الأصحاء إلا أنهم وقعوا ضحية لاتهام خصومهم بإيهاهم بالمرض العقلي كي يتخلصوا منهم أو كانوا ضحية رجال الدين كونهم من معارضي الكنيسة .

وكان جان لويس فيس (١٤٩٢-١٥٤٠م) من الرجال الذين حاربوا هذه الظواهر ودعا لاستخدام العقل والمنطق ودعا لمحاربة الجهل وتوير مختلف طبقات المجتمع بالعلم وضرورة علاج المرضى العقليين بالمعالجة الطبية مع توفير كل الظروف والأجواء التي من شأنها توفير الهدوء والاستقرار للشعب ضماناً لسلامة العقل .

وفي ألمانيا كان العالم باراسولس يحارب الخرافة وما أحاط الطب من جهل إلا أن دعوته هذه رفضت من أصحاب المراكز العليا وحكم .

وباراسولس هو الداعي إلى انخاف فكرة أن الإنسان كائن بيولوجي متكامل ولا بد من النظر إلى المضطرب عقلياً على أنه مريض .

ومع إنشاء المستشفيات إلا أن المرضى كانوا يودعون خلف الأسوار مكبلين بالأغلال والقيود الحديدية .

(١) نفس المصدر السابق .

وكان الناس في أيام الأعياد والعطل الرسمية يتفرجون على هؤلاء المرضى وكأنهم يتفرجون على حديقة الحيوان .

وفي لندن أُنشئت مستشفى كان يطلق عليها اسم (دار الجنون) وكانت هذه المستشفى تمتلئ إنسانية البشر بصورة مؤلمة وبشعة .

وفي عام ١٧٩٣ تولى في باريس (الطبيب الفرنسي فيليب بنبل) مستشفى الباستير واتخذ قراراً بكسر القيود ورفع الأغلال الحديدية من أيدي وأرجل ورقاب المرضى وحول المستشفى إلى "مستشفى عقلي" رغم أن عامة الناس كان ينظرون إلى هذا الطبيب على أنه هو للمجنون لأنه تجرأ على فك قيود هؤلاء الوحوش الخطيرة (المرضى العقليين) .

وقد تعرض ذات مرة للاعتداء في أحد الشوارع نقمة عليه كونه يتعاطف مع المجانين كما لاقي هذا الطبيب الكثير من العنت والاضطهاد .

وقامت السيدة الأمريكية ماس ديكس (١٨٠٢-١٨٨٧م) بالمناذاة بالإصلاح بعدما وجدت أن المرضى في ولايتها يعاملون أسوأ من الحيوانات .

ولأُغت بالطوائف بين عواصم الولايات المتحدة تنشر دعوتها ، كما سافرت إلى إنجلترا واسكتلندا تتادي بمعاملة المرضى العقليين ومعالجتهم إنسانياً .

وفي فرنسا استطاع لانتون مسمر (١٧٣٤-١٨١٥م) أن يخرج بمسا أسماه "مغسطة الحيوان" وهو منهج يجعل الفرد في حالة تشبه النوم أسماه (المسمرية) والتي سميت بعدئذ التنويم المغناطيسي .

وقد استطاع أن يميز العصاب النفسي كحالة من علم النفس المرضى . وفي عام ١٨٦٤ ظهر الطبيب الفرنسي (lieq - ault) ١٨٢٣- ١٩٠٤ الذي استخدم للتنويم المغناطيسي في العلاج .

وأكد تلميذه بيرنهلم (١٨٣٧-١٩١٩) أن التنويم المغناطيسي هو ظاهرة طبيعية وليست استجابة للإيحاء .

كما وصف الإحياء بأنه : إحياء يوحى فيه الفرد لنفسه بفكرة ما كأن يتقع نفسه أنه إنسان ناجح أو حسن المظهر .

وقد عرفت مدرسته باسم مدرسة نائس لاسيما بعد أن امتد تفسيره لباقى الأمراض النفسية ، وقد تزعم شاركوت (١٨٢٥-١٨٩٣) في مستشفى ساليتر في باريس مدرسة مشابهة لمدرسة بيرنهام.

وقد استخدم شاركوت التتويم المغناطيسي لعلاج مرضاه من مرض الهستيريا رغم اختصاصه في علم الأعصاب . وكان من بين تلاميذه سيجموند فرويد الذي درس تحت إشرافه عام ١٨٨٥م . ويبييه جانيث (١٨٥٩-١٩٤٧) الذي تولى إدارة المستشفى بعده بناء على طلبه وحته على مواصلة بحوثه عن الهستيريا .

وقد توصل هذا الطالب (الاستاذ) إلى مفهوم للتفكك أي فقدان التكامل أو الوحدة في الشخصية التي تعتقد في حالات العصاب وخاصة في حالات إزدواج الشخصية أو تعدد الشخصية^(١) .

أما في ألمانيا فقد ظهر اتجاه^(٢) يقول أن الاضطرابات السلوكية ترجع إلى مرض عضوي أو لجرح في أحد الأعضاء .

وقد أصدر جريزجر (١٨١٧-١٨٦٨م) كتابا عن الطب العقلي نص فيه : أن الأمراض العقلية لها أسباب جسمية واعتبر الطب العقلي وعلم الأعصاب علما موحدًا . وقد نجح هذا الاتجاه إلى وصف الأمراض دون تفسيرها .

وكان تلميذ جريزجر هو كيريلين (١٨٥٥-١٩٢٦) يطمح بتحويل الطب العقلي إلى الطب الفيزيقي ولهذا صنف الأمراض العقلية ووصف أعراضها وبداية ظهورها وأرجع أسبابا لظهورها في المنام وقد وصف مرضى الجنون الدوري

(١) أي يتقمص الفرد شخصيات مختلفة والتي غالبا ما تظهر مع حالات فقدان الذاكرة .

(٢) أطلق على هذا الاتجاه (النشربني للفسيولوجي) .

والعته المبكر^(١) . وارجع أسباب هذين المرضين لأسباب وراثية أو حدوث إصابات في الدماغ.

يقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي^(٢) عن إسهامات فرويد في الطب النفسي قائلًا : "في آخريات القرن التاسع عشر كان الطب العقلي مهيناً لظهور نظرية نفسية كاملة " . وفعلاً ظهرت نظرية على يد بيارنهام وشاركوت وجانيت إلا أنهم لم يتمكنوا من إضافة شئ سوى وجهة للنظر الجسمية التي ترجع الأمراض النفسية إلى أصول جسمية. بينما يقول روبرت وايت عن فرويد ميجموند(١٨٥٦-١٩٢٩) الذي تحول إلى ممارسة الطب العقلي أن كتاباته تعكس حقاً على أخلاق الجنس البشري والأفكار الدينية .

وكان فرويد يصف مرضاه بأنهم (عصابيون)^(٣) أي مصابون بالأمراض النفسية أو أنهم ذهانيون أي معاناتهم من الذهان العقلي أي المرض العقلي المرادف

(١) يطلق عليه حالياً القسام .

(٢) نفس المصدر السابق .

(٣) عصاب Neurosis

١- هو مرض نفسي أو عصبي وظيفي، ينطوي على مجموعة من الأعراض النفسية كالانفعالات المكبوتة والصدمات والصراع الداخلي . والعصاب خلل أو اضطراب وظيفي يعرّض على الجهاز العصبي، تمرد جسمه إلى منشأ نفسي . على أنه ينبغي التمييز بين المرض العصبي ذي المنشأ العضوي (وعلاجه من اختصاص طبيب الأنواض العصبية (Neurologist) وبين المرض النفسي الذي تكون معالجته على يد طبيب الأمراض العقلية أو المختلص النفسي .

٢- العصاب هو خلل وظيفي ، نفسي للنشأ ، يعترى الجهاز العصبي لدى المرء ويعتبره علماء التحليل النفسي بمثابة ظاهرة من ظواهر الصراع الداخلي الذي ينطوي على إحباط إحدى الدوافع الفريزية الأساسية. كما أنهم يتحدثون عن عصاب فعلي حيث يبدو أن هذا العصاب عضوي للنشأ . فالعصاب بهذا الحلال أو الاضطراب يحصر عن إدراك أسبابه الأصلية، وهناك عدة أعراض تظهر على العصبي مثل القلق والمواجس والمستربا والوسيان .

والعصاب أنواع تشبه العصاب الاستحواذي : Obsessional Neurosis وهو عصاب نفسي يتميز بسيطرة الأفكار المجانسة أو الدوافع والبراعت للمستحوذة على المرء وهناك العصاب التحريبي :

Experimental Neurosis

وتطلق هذه التسمية استناداً إلى تجارب بالقولف على الكلب حيث اكتشف هذا العالم الروسي بأن الكلب عندما يصل إلى (نقطة الانهيار) فلا يعود قادراً على القيام بالتمييز الصحيح ، فإنه قد عان ما يمكن وصفه بنوع من الانهيار العصبي، إذ تغير سلوكه فجأة بطرق متنوعة . وأصبح شديد الحساسية وأخذ يحوي مثلما رفض البقاء في موقعه للخصم وأصبح عدوانياً تجاه القائم بالتجربة ، كما رفض الرجوع إلى مكان الاختبار وقد الرجاء للشروط لديه سابقاً ، حتى أنه رفض الطعام رغم كونه جائعاً.

أما العصاب الجسمي الرأسي **Actual Neurosis** فهو تفرق مدرسة التحليل النفسي بين عصاب نفسي للنشأ وعصاب جسمي للنشأ أو عضوي للنشأ .

للعصاب الجسمي تسببه عوامل جسمية واضحة، ولا ينجم عن كبت الانفعالات في مرحلة الطفولة . وبأن الاستثناء والافراط الجسمي من بين تلك العوامل الجسمية الواضحة. وهناك العصاب الصلي (العصاب المرضي) **Traumatic Neurosis** وهو كتابة عن عصاب نفسي تسبب في إحداثه صدمة أو وضة عاطفية تصيب المرء ، كما هي الحال في المسترأ أو لدى إصابة الشخص ببعض المخاوف المرضية أو الرهبات **Phobias** كما أن هناك عصاب نفسي أو الفأفة **Neurosis** وهو اصطلاح في لغة التحليل النفسي يطلق على التعثر في النطق أو حالات التأتأة والقفاة ، باعتبارها تمثل على الاندفاع غير شعوري صادر عن الليبينو (الطاقة الجنسية الغريزية) الشفوي أو الفمي . وهناك العصاب المرضي **Patho Neurosis** ويقال للشخص المصاب بداء معين **Neuropath** والعصاب المرضي هو عصاب يعترى المرء عقب إصابته بمرض أو تعرضه لأذى . ويجري تفسير هذا المرض على صعد التحليل النفسي باعتباره عملية انسحاب عارسة الليبينو للاستعداد عن العالم الخارجي والتركيز على الجزء المصاب بالمرض أو للحل لدى الشخص . والعصابي **Neurotic** تطلق هذه اللفظة بصورة غير محددة تماماً على ذلك الشخص الذي يوحى سلوكه وتصرفه بوجود تحليل أو اضطراب عصبي على نطاق صغير وثانوي . ويقال عصبي المزاج (نرفسوزة) **Nervous (Nerve, Neural)** وهي لفظة أجنبية تستعمل على عدة معان .

فهي تعني "عصبي" أو ذا علاقة بالخلايا العصبية أو مولف منها وذا علاقة بالأعصاب أو ناشئ فيها أو متأثر بها . كما تشير إلى من كان متقد الفكر أو الشعور أو الأسلوب مثلما تدل على حدة المزاج وسرعة تآثره وعدم استقراره فيقال للشخص عصبي المزاج أو سريع "النرفزة" أو "نرفوز" .

وإذا عدنا للهامش إياه فإذنا نجد ثاني الأعراض ألا وهو المحاسن : والمحاسن (حس داخلي) أو سابق **Premonition** وهو التفكير المشوب بالقلق عادة في حادث ينتظر وقوعه، وهو تفكير مستمد من إحسدى

عمرات الإحماء وقد يكون غير وثيق الصلة بالموضوع تماماً لكنه يحوي بمثابة تخفيف وإنتظار مما سيحدث .

وفي البحوث النفسية تطوي هذه اللفظة على وسي تابع من مصادر غارقة للمألوف .

لكلمة (الجنون) ولهذا تحول فرويد من طبيب أخصائي في أمراض الأعصاب إلى طبيب متخصص في الطب العقلي العصبي وقد توصل لاستخدام التتويم المغناطيسي في علاجه للمرضى .

فرويد اتصل بالذكور جوزيف براير وهو من الخبراء في استخدام التتويم المغناطيسي في العلاج . ولثناء عمله معه ابتكر (منهج التصريف) أو ما يسمى

على أن الحس الداخلي يشر إلى استباق للأحداث يخاطبه هواجس القلق وعناصر التحذير، وأما المستيريا Hysteria فهو عصاب يتسم بالصفات البارزة التالية:

قابلية شديدة لدى المرء نحو الإيحاء والتقلب الانفعالي وضعف الشحنة الوجدانية وتفكك محتوى الشعور بنشأ عن صراع بين الذات الراضية والرغبات اللاشعورية المكبوتة ، ويؤدي هذا الكبت إلى ظهور أعراض ترميضية ترضي الرغبات اللاشعورية بطريقة رمزية . ويثير المعارض المستيري رغم شلوه ضرباً من ضروب التكيف الناقص . أما الأعراض المستيرية فأما متحركة : من حسية إلى حركية ونفسية (فقدان الذاكرة) والتحوّل في النوم . والنسيان Forgetting هو الإغفاء والتقصير من جانب المرء في أية لحظة أن يستعيد تجربة ويتذكر خبرة ماضية عندما يحاول القيام بذلك .

كما يثير النسيان إلى فشل المرء في تأدية أو تنفيذ عمل سبق له أن تعلمه واكتسبه. والعرضة للنسيان أو كثرة النسيان هي "Forget Fulness" أو الميل إلى النسيان . كما أن هناك نسيان الحاضر (أكبه أو فقد الذاكرة للحاضر) Anterograde Amnesia وهو فقدان الذاكرة للأحداث وذلك بعد تعرض المرء لحرج نفسي أو صدمة نفسية جارحة. أما نسيان الحاضر أو استحضار الماضي (Ecmnesie) Ecmnesy فهو استنارة الماضي واستحضاره بطريقة مرضية من جانب الشخص . تقابلها حلوسة الحاضر بمعنى Panamnesia أو احتلال الذاكرة وتقصيرها عن تذكر الممان الحقيقية للألفاظ والكلمات. ونأتي إلى نسيان الخيرات الماضية Cryptomnesia فهي الذاكرة التي تظهر من ميزة أو قدرة التصرف على الحسرات الماضية وتأمين هوية التجارب التي مر بها صاحبها في السابق ، حيث تعتمد على نسيان الخبرات الأصلية أو كبتها ، فيبدو لها إرجاع تلك التجارب ثانية بمثابة خبرة جديدة تصادفها .

وأخيراً نأتي إلى نسيان ذكريات الطفولة Infantile Amnesia وهو فقدان الذاكرة لدى المرء بالنسبة لتجارب الطفولة المبكرة وغيرها .

يفسر أرباب التحليل النفسي في بعض الحالات للمينة على أساس احتياله ناجماً عن الكبت .

(منهج الشحنة الانفعالية) أو التنفيس الانفعالي عما يعاني منه الفرد من ألم وكبت ودون الشعور بالحياة أو الخجل .

وبالرغم من توقف فرويد عن منهجه إذ لم يكن منه فائدة كون المريض ما يكاد يخرج من العيادة حتى يعود إلى حالته التي كان عليها .

وقد عانى فرويد من بعض الآلام العصبية هو أيضا كما عانى من التوتر^(١) والقلق . ولذا أدرك فرويد أن الدوافع اللاشعورية إنما هي حية وتعمل لدخل الفرد وتؤثر فيه من ناحية الصحة أو المرض وعلى سلوكه .

وتعرف فرويد على عملية الكبت^(٢) وهي البواعث التي تهدد حياة الفرد وتبعد عن مجال الشعور وتظل تحرك الإنسان دون علمه بها .

لقد كان منهج فرويد في العلاج النفسي على أساس اكتشاف تلك الدراما التي تدور فصولها في أعماق النفس البشرية .

ولقد اعتقد فرويد أن الشخصية تتكون من عناصر ثلاث هي : الذات^(٣) للدنيا والوسطي والعليا .

(١) التوتر Tension هو حالة من الإحساس باختلال التوازن على الصعيدين البيولوجي أو النفسي بصحبها تأهب استعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعية حقيقية أو متخيلة . فالتوتر ينطوي على تصعيد في مدى استجابة الشخص فيزيوجيا أو نفسيا حيال وضعية تواجهه وتهدده .

(٢) الكبت : Repression هو عملية نفسية لا شعورية تتم في نطاق اللاوعي وتحول دون خروج الأفكار المخالفة للرغبات للوعي أو المخرمة إلى مجال الشعور والعلف على صفحة الوعي ، رغم بقائها على قيد الحياة والفعل في نطاق اللاشعور .

(٣) الذات Self (Subject) تستخدم عادة بمعنى الشخصية أو الأنا حيث يجري اعتبارها بمثابة عامل (Agent) يعني هوته المستمرة .

وتستعمل أحيانا لمحللها الواسع فتطلق على حيوان أو حق على شيء مادي يعتبر كاملا من العوامل ، كما يتم استخدام اللفظة كإداة في كلمات مركبة أو على غرار كلمة منفصلة ومستقلة فتصبح على صيغة النعت أو الصفة . أما الذات للمرأة Looking - Glass Self فهي الانطباع الذي يحصل عليه الفرد عن ذاته من خلال انعكاس آراء الآخرين واستجاباتهم أي كيف يرى المرء نفسه في مرآة الغير وغير وجهات نظرهم وآراءهم فتكون لديه بالتالي صورة معينة لذاته بمنظار الآخرين .

وفي دراسة أجراها سيربيرت وهو من علماء النفس الإنجليز على أطفال مدارس لندن ، تبين أن هناك ٤% من الأطفال كانوا عصابيين Neurotics بدرجة تدعو إلى القلق ، وكان هناك نسبة ١٣% لأخرى من الأطفال لديهم أعراض Symptoms كفيفة بعضهم على للفحص العقلي الدقيق .

أما الدراسة التي أجريت في بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية كان هناك ٥% من أطفال المدارس مصابون بالعصاب .

أما علماء النفس الذين تكثروا بفرويد وآرائه فإلهم احتموا بسوء التكيف Maladjustment وقد رأوا أن العصاب النفسي يتمثل في أعراض مثل الغيوبيا Phobias والخوف الليلية Night - Terrors وقض الأطفال Masturbation .^(١)

إن الحضارة الإنسانية وارتفاعها وارتفاع مستوى الطموح لدى الشباب وصعوبة تحقيق أهدافهم والتوتر والصراع الدولي والحروب كلها تؤدي إلى شعور الفرد بعدم الاستقرار وعدم الأمان ويزيد قلقه على مستقبله .

ولاكتساب الصحة النفسية هناك أساليب عدة منها :

• **الأسلوب العلاجي Remedial** وهو الذي يستهدف التخلص من آثار مرض ما من الأمراض .

٢ - والذاتية Subjectivism - Subjectivity يقال لها الذاتية أيضاً نسبة إلى الذات وتدلّياً على صفة اعتماد الأحكام والآراء والميول الخاصة أو الشخصية .

فالذاتية تتم عن انخساع تأثير مزاج الفرد وأغراضه وأهوائه ونزعاته، وتنطوي على القتران بالقيم بدلاً من الحقائق والوقائع . تقابلها الموضوعية

والذاتية منهج نظري يركز على دور الذات كمصدر للفعل ومنبع للقيم . ويعتبرها بمثابة الأصل .

(١) وهي ما يطلق عليها (جلد عمرة) Masturbation مناعية الأعضاء التناسلية والبحث بها وتشبيلها أما بواسطة اليد أو غيرها من الإثارات المصطنعة بغية حصول المرء على ذروة اللذة الجنسية المتمثلة بمحسوسات القذف للنوي لدى الذكر .

• **الأسلوب الوقائي Preventive** وهو الذي يستهدف تجنب الفرد الإصابة بالمرض.

• **الأسلوب البنائي Positive of Constructive** وهو الذي يستهدف تمتع الفرد بالصحة والنشاط .

إن الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من الأمراض بل هي قدرة الفرد على مجابهة المشكلات .

أما الشذوذ فهو ما يطلق على كل ما هو بعيد عن العادي المألوف أو المتوسط. ولكن ليس معنى الشذوذ مرضاً معيناً . فالشخص الذي يملك ذكاءً مفرطاً يعد شاذاً لكنه ليس مريضاً . والعبقري يعد شاذاً بين أقرانه الذين في نفس مستواه العلمي ولكنه ليس مريضاً والشخص العملاق بين جماعته المتوسطي الطول يعد شاذاً وليس مريضاً لكن مع هذا فالشذوذ يعرض صاحبه لكثير من المشكلات كونه يحاول التكيف مع المجتمع الذي يعيش به .

إن الحالة الشاذة ليست حالة مطلقة ، إنما نعلم أن الفرد الموي يخاف ويثور ويغضب ويشك ويفعل ويفرح ويحزن وهذابما يراه البعض منا أنه أمراً عادياً بينما يراه البعض الآخر أمراً شاذاً .

إن الفرد يتعرض للكثير من المشكلات التي تعرض حياته للاضطراب ولذلك يلجأ إلى العديد من العمليات العقلية اللاشعورية كالنبرير^(١) Ratonalization والكبت Repression والإسقاط Projection وإذا فشل في تحقيق التكيف فإنه يبتعد

(١) تبرير ، تبرع (تسويف) ، عقلنة : اصطلاح ينطوي على للماني التالية : فهو يدل على عملية التبرير العقلاني أو المنطقي عقب وقوع الحادث أو تبرير عمل معين بعد حصوله وتنفيذه والتبرع هو من الجبل الدفاعية التي يلجأ إليها المرء لإبعاد التهمة عن نفسه أو تروية ذاته من الشعور بالذنب ، كما تستخدم النظرة في الحقل الصناعي وسواء للدلالة على التنظيم العلمي للصناعة أو لأي عمل .
وإن علم النفس هي تحليل مقبول بعمية المرء لنفسه أو يقدمه لسواه على سبيل تسويق سلوكه أو تفسير عقيدته.

عن حالة السواء Normality ويقترب من حالة الشذوذ أو المرض⁽¹⁾ أو بمعنى آخر
يعاني من الاضطرابات النفسية أو العقلية المعروفة .
وفي علم النفس تشير الانفعالات إلى بعض الظواهر مثل :

Fears	المخاوف
Anger	الغضب
Joy	الفرح
Disgust	التقزز
Pity	الشفقة
Affection	العطف
Love	الحب
Hate	الكراهية
Grief	الحزن
<u>Anxiety</u>	القلق الزائد (المحصر)
<u>Worry</u>	القلق الخفيف
Desire	الرغبة
<u>Range</u>	الانتقام
<u>Shame</u>	العار
<u>Tension</u>	التوتر
<u>Jealousy</u>	الغيرة
<u>Pride</u>	انفعال الغرور أو الفخر

إن الجهاز العصبي المركزي والغدد الصماء أو الغدد عديمة القنوات Ductless Glands وهي الغدد التي تصب إفرازاتها في الدم لها تأثير مباشر على الاستجابات الانفعالية لدى الفرد .

أما علماء النفس فيقولون أن الانفعالات تكون أحياناً تعبيراً عن دوافع لا شعورية. وفي حالات القوي^(١) مثلاً ترجع إلى لفعالات مكيونة ذات طبيعة تسبب الشعور بالحياء .

ويتخذ هذا الشعور شكلاً مقنعاً يتخذ عكس الانفعال الطبيعي فعلى سبيل المثال لا الحصر أن الشخص اللبخل يتظاهر بالكرم للزائد والأشاني يتظاهر أمام الناس بالتضحية والإثثار. وقد أطلق عالم النفس السويسري كارل بولج على لفظ الانفعال اسم (العقد النفسية) Complexies.

أما مكوجل فيسميها "عواطف Sentiments" ويعني بها للحالات العقلية التي تتميز بالشعور القوي الذي يصاحبه تعبير حركي .

(١) هي عواطف شاذة كالخوف من موضوعات لا تثير بطبيعتها الخوف كالخوف من الجراثيم أو الحشرات أو الظلام أو الأماكن المفتوحة أو الضيقة .. وما إلى ذلك .

((العقد النفسية))

والعقد النفسية عديدة وهي :

عقدة الاضطهاد : Persecution Complex :

وتتم عن وجود خلل أو اضطراب عقلي لدى المرء الذي يفسر كل إخفاق بمعنى به أو خيبة تصادفه على نحو يجعل تجاربه المتخيلة ومشاعره غير السارة تبدو وكأنها تعمل ضده أو تتآمر عليه ، حتى أنه يتصور الآخرين وكأنهم يضطهدونه ويضعون العرقيل في طريقه ويحاولون الاطباق عليه .

عقدة الكترا : Electra Complex :

تعلق الابنة بوالدها وشعورها بالعداء نحو والدتها .

فالابنة تصب عاطفتها المشقية على الأب . ويزعج أرباب التحليل النفسي أن هذه العقدة ككلية عن رغبة تملو الابنة في إقامة للوصال الجنسي مع أبيها . هذه الرغبة تنجم عن وعي أو غير وعي ، وتفسر عن الشعور بالطعام نحو الأم لاعتبارها تنافس الابنة على قلب والدها، كما تؤدي إلى شعور بالذنب نتيجة لتضارب عواطف الفتاة .

عقدة الأنوثة : Feminity Complex :

يشير إليها أصحاب التحليل النفسي ، باعتبارها مرحلة أنثوية في تطور الذكر. وذلك عندما يبدر للذكر أو الفتى ، على غرار الأنثى والفتاة إلى اتهام الأم واعتبارها مسؤولة عن هذا الوضع .

عقدة أوديب Oedipus Complex :

تقول نظرية التحليل النفسي بأنها عقدة لا واعية تتكون لدى الإبن من جراء تعلقه بالأم ، وهذا التعلق هو جنسي الطابع في نظر المطلقين .
كما تقابله غيرة من الأب مما يسفره بدوره عن شعور بالذنب وصراع عاطفي لدى الإبن .
يعتبره البعض أمراً عادياً دخل الأسرة بصيغة أو بأخرى . وتقابلها عقدة الكترا .
وسميت كذلك نسبة إلى أوديب الملك في الأساطير الإغريقية ، حيث قتل أباه وتزوج أمه دون أن يعلم حقيقة ما فعله .

عقدة الخصاص Castration Complex :

الخصاء هو إزالة الغدد الجنسية لدى الذكور أو الإناث .
وفي الكتابات الصادرة عن أرياب التحليل النفسي ترد الإشارة كثيراً إلى القلق أو الحصار الخصائي Castration Anxiety للدلالة على الخوف المرتبط بفكرة حرمان المرأة من التلقيح الجنسية .
أما عقدة الخصاص فهي الناجمة عن التهديدات بحدوث مثل ذلك الحرمان .

عقدة خصوصية Particular Complex :

وهو اصطلاح في التحليل النفسي للدلالة على عقدة نفسية لا تستند إلى إحدى الفرائز الأساسية بل تركز إلى بعض الظروف أو الحوادث العرضية في تاريخ حياة الفرد وسيرته العملية .

عقدة الذكورية Masculinity Complex :

تنشأ هذه العقدة لدى الفئات ، على حد قول أهل التحليل النفسي ، عندما تكتشف تركيبها التشريحي الدائم بالنسبة إلى الفتى وأعضائه التناسلية فتتحى

باللزمة على أمها وتلقت صوب والدها على سبيل التعويض عن ذلك النقص .

عقدة (مركب النقص) (ميسم الضعة) **Inferiority Complex** :

وهذه العقدة تنشأ عن الصراع للدلمي إلى نيل الاعتراف (الدافع الذاتي الإيحائي) وبين الخوف من الأذى الناجم عن الخيبة والاحباط ، وقد عانى المرء التجارب الخائبة في أوضاع مماثلة تعود إلى الماضي ، مما أسفر لديه عن سلوك دفاعي وتعويضي وعدواني في غالب الأحيان ، بحيث يتقرر هذا السلوك على صعيد اللاشعور .

يجب عدم الخلط بين عقدة النقص وشعور النقص .

ويرى فرويد أن العقدة ترجع إلى صدمة أصابت عشق الذات .

عقدة طفولية **Infantile Complex** :

وهي حالة عاطفية انفعالية مشروطة بأعراض مرضية ، تطرأ في مرحلة المراهقة والرشد .

ويفسرها التحليل النفسي بأنها ناجمة عن الذكوص أو الارتداد إلى أنماط وأشكال من التفكير والسلوك تتميز بها مرحلة الطفولة المبكرة .

عقدة كورنيليا **Comelia Complex** :

وهو اصطلاح أطلقه (فرنسي) لوصف العلاقة التي اعتبرها قائمة بين كورنيليا (الأم الرومانية تربية سيبيو أفريقانوس وزوجة غراكوس ثم والدة الأخوين (غراكي) وبين أولادها فال المعروف أن هذه الأم كرست نفسها لولدها بعد وفاة زوجها وأشرفت على تربيتهما وتشتيتهما ولما سئلت عن مجوهراتها أشارت إلى أبنائها . يقول المحللون أنها كانت تكشف بذلك من غير وعي عن جانبيتها الجنسية.

العقدة النفسية Complex :

هي فكرة أو مجموعة أفكار مركبة ومتزايدة تمرى فيها شحنة عاطفية ، وقد تعرضت للكبت الجزئى أو الكلى، ففدت مصدراً للتنازع والتصارع مع أفكار ومجموعات أخرى تحظى بالقبول تقريباً من جانب المرء .
والعقدة النفسية في اعتبار مدرمة التحليل النفسي هي المبعث على تصرفات لا واعية تصدر عن الشخص أو هي "اتجاه انفعالي لا شعوري لا يبرح يؤثر في التفكير والسلوك على الرغم مما أصابه من الكبت والنمبان .

عقدة يهوا Jehovah Complex :

وهي حالة من جنون العظمة ، يتوهم المرء فيها أنه يقف في مصاف الآلهة وأن ذاته قد صارت متطابقة مع الذات الإلهية ومندمجة فيها .
كانت الاضطرابات النيزيقية في القرون الوسطى تعالج بقصر الدم Bloodletting إلا أنه في نهاية القرن التاسع عشر تحسنت أساليب التشخيص وتم تصنيف الأمراض إلى أمراض فرعية وطبقت عليها أساليب نافعة في العلاج .

ومصدر دليل عن الجمعية الأمريكية للطب العقلي تضمنت ست مجموعات رئيسة من الاضطرابات السلوكية وهي :

١- التلخر العقلي :

وهي وظيفة عقلية مختلفة ترتبط بوجود إعاقه في التعلم وفي التكيف الاجتماعي وفي النضوج .
ويعزى هذا التأخر إلى العدوى أو أمراض الدماغ أو خلل الكروموزوم والحرمان المبني أو الناتج عنه .

٢- مجموعة الأعراض الدماغية العضوية :

وهي التي تنتج من عجز وظائف الدماغ والنتيجة عن وجود عطل أو عطل في الأنسجة أو في بناء العضو مما يؤثر على الذكاء^(١) والذاكرة^(٢)

(١) الذكاء *Intelligence* هو المقدرة على مواجهة وضعيات ومواقف مستحددة أو على تعلم مواجهتها بواسطة استجابات جديدة ومتكيفة . وبفهمه علماء النفس من مدرسة الجشطالت بمعنى التبصر أو البصيرة . فالذكاء يحضر عندما يكون الفرد البشري أو الحيوان مدركاً ولو بصورة ضئيلة للصلة الوثيقة بين سلوكه وبين هدف أو غاية . وهو القدرة على تنفيذ استجابات أو تأدية مهمات تنطوي بدورها على فهم استجابي للعلاقات حيث تتراوح درجة الذكاء تبعاً لتعدد العلاقات أو تجريديتها . أما الذكاء الاجتماعي *Social Intelligence* : هو ذلك النوع من الذكاء الذي يتوسل به الفرد في معاملته مع الآخرين من الناس وفي ممارسته للعلاقات الاجتماعية . حتى إن الذكاء الاجتماعي العالي هو مرادف تقريباً لمفهوم الرعاية واللباقة فهو القدرة على التكيف وسط البيئة الاجتماعية وعلى التصدي بصورة فاعلة للعلاقات الاجتماعية الجديدة . والذكاء التجريدي *Abstract Intelligence* وهو قدرة المرء على استعمال المفاهيم والأشياء المفردة في حقل التفكير النظري بصورة فاعلة أو لدى معالجة المواقف والوضعيات الجديدة . يشمل هذا النمط من الذكاء قدرة التصميم والرعاية في ممارسة التفكير النظري من الذكاء لدى كل من الفيلسوف وعالم الرياضيات . وأما الذكاء الحسي أو الحسي *Concrete Intelligence* فهو مقدرة المرء على معالجة الأمور الواقعية والأشياء المبنية بحيث يتمكن من استخدامها ببراعة فائقة في مواجهته الأوضاع المستحددة بتكيف فاعل . وبهذا المصطلح في حقل التربية على القدرة على تنفيذ الأعمال التي تنطوي على معالجة الأشياء للموسم والحسية ، مثل الأشغال اليدوية ، أو الميكانيكية أو أعمال الحياطة والتطريز وغير ذلك والذكاء العام *General Intelligence* يطلق هذا الاصطلاح للدلالة على مقدرة عامة لدى المرء توهمه لتحقيق التكيف المادى ، وتميز عن قدراته الخاصة أو المستقلة . وتقول إحدى النظريات بأن الذكاء العام يبقى ثابتاً نسبياً، نظراً لأنه يتجلى كعامل مشترك في القدرات الخاصة . على أن التمييز بين الذكاء العام والخاص لا تزال مثاراً للبحث والجدل ، كما تتضارب النظريات حولها ، أما الذكاء المتناسج أو المقارب *Bordenline Intelligence* ويقال له الذكاء البيني أحياناً نسبة إلى بين بين . فهو يشير إلى مستوى النمو العقلي عند أشخاص يتعلم إدراجهم تحت فئة الأسوياء أو ضعاف العقول . فهم أصحاب ذكاء يقع في المراتب العليا من ضعف العقل وبإستطاعتهم متى توافرت لهم الظروف الاجتماعية اللازمة أن يتكيفوا مع الكثير من الأوضاع الحياتية دونما حاجة إلى اعتناء خاص .

(٢) الذاكرة *Memory* ، هي بمثابة الفرد والأعم تلك الميزة لدى الكائنات الحية التي بفضلها تترك الأشياء التي يمر بها المرء علقها آثاراً تقوم بتعديل التجربة والسلوك في المستقبل . فالإنسان له تاريخ بفضل وسعيه للذاكرة ،

والانفعالات^(٢) باختلال وظلّف الدماغ . وهو ما يطلق عليه "الذهان"^(٣) ، وهناك ثلاثة أنواع رئيسة من الذهانات هي :

وهذا التاريخ مسجل في دماغ النفوس . تكمن وراء كل تعلم ، لأن طابعها الجوهري هو الحفظ . والذاكرة بمعناها الضيق تشغل التذكر والاستحضار والادراك من جديد .

ذاكرة أو تذكر Memory / Recall : بما الذاكرة بمعناها الجرد والأعم هي تلك اللبنة التي تتحلّى بها الكائنات الحية ، وبفضلها تخلف التعارب التي يعيشها الأحياء آثاراً تؤدي إلى تعديل الخسوة والسلوك في المستقبل . فالكائنات لها تاريخ بفضل الذاكرة والتذكر ، وهذا التاريخ مسجل في دماغ النفوس . والتذكر هو الصفة الكائنة وراء كل تعلم ، حيث يؤلف الحفظ طابعه الجوهري .

ذاكرة منطوية أو "ضوية" Screen Memory ، هو اصطلاح من حقل التحليل النفسي للدلالة على محتويات الذاكرة المجترأة والناقصة منذ الطفولة البكرة . يحل عليها شئ نال في عمليات التكيف الحسني في عتري الحليم الظاهر . وتدعى أحياناً بالذاكرة الغطاء أو التغطية .

(٣) انفعال (عاطلة) Emotion / Affect / Feeling ، يختلف علماء النفس في وصفهم لهذه الظاهرة وتسموها لكنهم يتفقون جميعاً على اعتبارها حالة معقدة أو مركبة من حالات الكائن الحي ، تنطوي على تفسيرات حسنة ذات طابع واسع النطاق في التنفس والبصق وإفراز الغدد إلخ . وفي الجانب العقلي الانفعال هو حالة من التهيؤ أو الاضطراب ، تتميز بشعور قوي وتؤلف في العادة دافعاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك والماطه .

(٤) الذهان Psychosis : إنه حالة عقلية غريبة ، شاذة أو مرضية ، تولد بدورها وحدة معددة المعالم من وحدات المرض وقد جرى إطلاق هذه اللفظة في وقت من الأوقات بشكل عام على أية حالة أو عملية عقلية ككل . فالذهان هو اختلال الفهم ، بحيث تضطرب القوى العقلية لدى المرء ، ويصاب ههنا بمعجز شامل متواصل يحول دون تينه للحقيقة : أو معرفته للأشياء من حوله ، يلزمه عادة اضطراب شديد الخطورة في سلوك المرء وشخصيته .

ذهانات فزوية Ephocal Psychosis ، هو ضروب من الخلل والاضطراب العقلي تتسبب للمسره علال فترات انتقالية من جهاته "مثل فترة المراهقة والبلوغ أو فترة العمل التي يتوقف فيها الحيض عند النساء وتعرف بـ "من اليأس أو النهي" Menopause ذهان لنام الآخرين Allopsychosis ، إن إصابة المرء لذهانات ينسب فيها للآخرين التوايا والأفكار الخبيثة فيحتج أن الغي من الناس يضرون الشر ويريدون السوء .

ذهان الإرهاق والبهل Exhaustion Psychosis ، إنه حالة من المتر والمغيبان يولدها التعب والإرهاق كما يحدث في اعتبارات الجلد والاحتمال التي يخضع لها المرء أحياناً .

ذهان جسدي Somatopsychosis ، هو ضرب من الخلل أو الاضطراب العقلي يتميز بالتوهم المذاتي لجهة تركيب البدن ، وكأنه جسم مصنوع من الزجاج الذي يجمع بين الشفافية وسرعة الصلب أو قابلية الكسر .

(١) فصام الشخصية Schizophrenia (الشيذوفرينيا) :

وهو ضرب من الخلل العقلي يشمل ما كان يعرف سابقا بالجنون المبكر Dementia Praccox أو (خيل الشيباب) ويتميز بالتفكك والتخلل لاسيما بين العمليات الفكرية والشعورية أو الانفعالية، حيث تعاني هذه الأخيرة درجة كبيرة من التشويش والاضطراب.

توجد أربعة أنواع من الخلل أو الانهيار :

ذهان أو هوس الحرب War Psychosis ، يدل على المناخ العقلي والنفسي السائد لدى جماعة من الناس خلال فترة معينة أو أبان أزمة تصعب بالبلاد فتجمل الشعب موسوما بالحرب ومتحمسا لنشوب القتال وببدء الاشتباكات مع الأعداء لاعتقاده للتصاعد بأن الحرب هي طريق الخلاص . وهناك من يستعمل هذا الهوس كوسيلة في شن الحرب النفسية وتصميمها ، وحقن الناس بوسواس يحملهم على الاعتقاد بوجود عدو يستترهم هم ويكيد لهم .

ذهان دوري Circular Psychosis ، إنه خلل أو اضطراب عقلي يتميز بالتناوب بين الهوس أو الاحتياج وبين الاكتئاب أو الكدر فالمرء الذي ينتابه هذا النوع من الذهان يجد نفسه تارة في ذروة الميكان وهوس الحبور وطورا في ذك الغم والاكتئاب والانتفاض للزناحي .

ذهان ذاتي Autopsychosis ، هو خلل أو اضطراب عقلي حيث تنصب فيه كل الأفكار الذاتية على الذات وتتركز حولها .

ذهان الشيخوخة Senile Psychosis ، يشبه الخرف الذي يصيب للمرء من أصبح متقدما في السن ، وقد يتبع من تقلص الدماغ لدى بلوغ الشخص مرحلة الشيخوخة .

ذهان مسي - انتفاضي (هوسي-اكتابي) Manic-Depressive Psychosis هو ضرب من الخلل العقلي الذي يتناوب بين فترات الهوس والاحتياج وفترات الانتفاض والاكتئاب ، حيث تتخلل هذا التناوب أحيانا فترات وسطة من التخلل والرزانة والمحدوء .

الذهان الخلاقي (البارانويا) الجنون الخلاقي البارانويا Paranoia إنه اضطراب أو خلل عقلي وذمعي يتسم بملاحظات متواصلة فيتوهم للمصاب بما حالات من المشق أو العظمة والفسورة أو الاضطهاد ، وقد تصاحبه اللوسات في بعض الأحيان . وضع هذه التسمية أميل كراييلين ، ثم وصف الذهان الخلاقي بأنه تطور باطني النمو على نحو تدريجي إلى حد يحكه من الرسوخ قبل اكتشافه ، بحيث يؤدي إلى قيام نظام ذهاني دائم ثابت الأركان مع احتفاظ المرء احتفاظا تاما بالوضوح والترتيب في الفكر والإرادة والفعل .

(١). Hebephrenia	خبل البلوغ
Catatonia	البلوغ التخشبى
(٢)Paranoia	جنون الاضطهاد

(١) الخبل (الته) Dementia ، إن فقدان القوى العقلية يتجم عموما عن حدوث خلل وظيفي أو عضوي لدى المرء. أو هو نوع من الجنون المحيطي الذي يتأتى عن طريق الاكتئاب وليس بواسطة الوراثية . وينبغي التمييز هنا بين الخبل وضعف العقل على مختلف درجاته بمعنى Amentia = Feeble-mindedness — أما خبل الشباب أو الخبل المبكر Dementia Praecox ، هو ضرب من الفصام والخلل العقلي يترى المرء وهو لا يزال في عتوان شبابه ، أي خلال الفترة الواقعة بين سن الخامسة عشر والثلاثين. يتميز بالخطا في القوى العقلية وتفكك أو خلل بين العمليات الفكرية والعاطفية أو الانفعالية ، حيث ينتاب هذه الأخيرة انعطاط إلى حد كبير. خبل الشباب (أو فصام الشباب) Hebephrenia ، إنه ضرب من الفصام أو الجنون المبكر (خبل الشباب) واسع الانتشار وكثير الشروع يتميز بالخلوص والمسلك الصياني . فالصبا به يزداد اعتمادا عن عالم الواقع وتظهر عليه تكلفات بلدية مثلما يغدو مهملًا وغير مرتب ولا يحسن مظهره الشخصي والخارجي .

وعن خبل الشيخوخة ، دعاهم الشيخوخة Senile Demontial Senile Psychosis ، هو الخبل الناجم عن تقلص الدماغ لدى تقدم المرء في السن ودخوله في مرحلة الشيخوخة من العمر. وتطلق هذه التسمية في غالب الأحيان للدلالة على أمراض غير موجودة عند الولادة، وتشير إلى تغير الشخصية وتفككها وانعطاط الذكاء العقلي.

(٢)جنون ثنائي Folie adeax ، وهو ضرب من الته أو الحمالة المفرطة يشترك فيه اثنين أو شخصان من الناس عادة بين الزوج والزوجة أو لدى الأختين ، يقوم على تناقض العلاقة القائمة بين طرفين اثنين ، ولا سيما في مجال الحياة الزوجية أو بين الأشقاء .

جنون طوري أو الخبل الرحلي Developmental Insanities ، إنه مسن أنواع وضروب الخلل أو الاضطراب العقلي تتصل بفترات معينة من غو المرء وتطوره وتعتمد على مراحل محددة من حياته النامية . مثل انتهاء الباكر أو خبل الشباب Dementia Praecox (ضرب من الجنون ينشأ عادة في أواخر عهد المراهقة) ويتميز بفقدان الاهتمام بالناس والأشياء واتجاه سلوك غريب يتسم بالانحراف) .

(٢) الاضطرابات الوجدانية الرئيسية وهي التي تصيب المزاج^(٢) والشعور منها الاكتئاب^(٣) للذهاني والجنون الدائري (الدوري) أو ذهان الهوس^(٤) الاكتئابي .

(٣) حالات البارافرنيا Paranoid States أو "النفاس الزوري" بالعربية :
وهو خال يتميز بتطور بطيء لدى الشخص لأوهام وأهذية تتعلق بالاضطهاد أو العظمة أو بالانتئين معا . وتتسم هذه الأوهام بصفة منطقة وحسنة التنظيم وتتخذ لدى المرء طابع المرض النفسي فيكون مصابا بمقدة الاضطهاد أو أنه يدعي لنفسه

(١) بارافرينا Paraphrenia اصطلاح عام يشمل في نطاقه ظاهري "البارانويا" أو الجنون الهلاكي Paranoia والفصام Schizophrenia .

(٢) إنه الطبع العام لدى الفرد ولا سيما من الناحية العاطفية والشهوية والرجية ، فالزواج يشمر على وجه الخصوص إلى طابع لره وخصاله النفسية . وقد ميز العالم القدم بين أربعة أنواع من الأزوجة ، ناسبا كل مزاج منها إلى واحدة من الاضطرابات أو إلى رطوبة معينة تغطى البدن ، الدم ، والبنفس والصفراء والسوداء . مزاج دموي (دموي المزاج) Sanguine ، وهو أحد الأزوجة الكلاسيكية الأربع ، يتميز صاحبه بالتفاؤلية وسرعة التبدل وقابلية التغير والتحرر من تحمل الأعباء ، والنشاط والعراطف الضحلة التي لا تفسر في أحشائ النفس السحيقة . المزاج الصفراوي Choleric ، إنه أحد الأزوجة الأربعة حسب التقسيم القديم أو المذهب الكلاسيكي في أنواع الأزوجة البشرية يتميز هذا المزاج بسرعة الرد الانفعالي وحدة العاطفة في استجابات المرء .

(٣) اكتئاب (هبوط) Depression ، هو موقف عاطفي أو اتجاه انفعالي ، يتخذ في بعض الأحيان شكلا مرضيا واضحا ، وينطوي على شعور بالتصور وعدم الكتابة واليأس ، بحيث يطفى هذا الشعور على المرء أحيانا ويصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي والمضوي .

(٤) هوس سام ، ذهان سمّي Toxic Psychosis ، الاضطرابات العقلية الناجمة عن مفعول السموم وتأثيرها على المرء . هوس الرقص (التارنتيه) Tarantism : طراز من الرقص المستوي تقش كالوباء في أوروبا خلال العصور الوسطى ولا سيما في أواخر العصر الوسيط . ضرب من "مس الرقص" Dancing Mania الذي يستحوذ على الأفراد والجماعات بصورة هستيرية . الهوس المتدل (هيبومانيا) Hypomania : حالة خفيفة من الهوس أو الحس تسم عن قبح خفيف الدرجة في المجال العاطفي أو الانفعالي لدى الشخص وبالنسبة إلى صدور ردود فعل عنه تصف بشئ من هوس الاكتئاب أو اللوثة المسية - الانتفاضية (Manic - depressive reactions) .

العظمة ويزعم أنه قادر على الاتصال بالله أو كفو ومنكذب لحل مشاكل العالم . أو بمعنى آخر شعور المريض أما بالهذيان أو وجود المعتقدات والأفكار الخاطئة بأنه مضطهد ومتهم أو يشعر المريض ببعض أفكار العظمة حول ذاته فقد يتصور نفسه ملكا أو إمبراطورا .

~~(هـ)~~ مجموعة القلق الشعوري أو اللاشعوري وهو من الأمراض النفسية، وهناك أيضا :

عصاب القلق أو الحصر وهو عبارة عن خوف دون سبب ظاهري ووضوح. وهناك عصاب الهستيريا وهو عبارة عن فقدان لا إرادي في وظيفة جزء من الجسم أو تذبذب في الشعور ومنها الامينيزيا والمشى أثناء النوم والتوهان . وكذلك عصاب القويبا والذي هو عبارة عن خوف مكثف من شيء ما أو موقف ما مع إدراك المريض بأنه لا يتضمن خطرا أو تهديدا لحياته كالخوف من الماء الجارية . وهناك عصاب الوسواس^(١) القهري وهو يعني انشغال ذهن المريض بأفكار غير مرغوب فيها . وهناك أيضا عصاب الاكتئاب وهو عبارة عن شعور عميق بالحزن عن فقدان شخص محبوب مثلا .

وهناك الاضطرابات الشخصية والتي هي نمط من سوء التكيف في السلوك كالانحرافات الجنسية والإنمان على العقاقير والمخدرات والكحول . كما أن هناك الاضطرابات للميكروسيولوجية وهي التي تتضمن اضطرابات التنفس كالربو مثلا وضغط الدم واضطرابات الجهاز الهضمي كالقزحة واضطرابات الجلد والجهاز التناسلي . ويميل بعض علماء النفس إلى التمييز بين الاضطرابات العضوية وبين الاضطرابات الوظيفية .

(١) وسواس المرض ، وهم بالمرض (Hypochondriasis ، الترهف الذي يستند بالمرء على صحته ، ولا سيما حين يكون هذا الترهف مصحوبا بتوسوس ينطوي على اعتقاد بوجود مرض جسماني لدى الشخص الترهف.

وعطلوا أن الاضطرابات التي لا تسبب عطا في المخ هي اضطرابات وظيفية وما عداها فهي اضطرابات عضوية ومن أخطرها الأميغزيا Amnesia وهي فقدان الذاكرة أما الحالة الأخرى فتشمل على عدة أنواع مختلفة من اضطرابات الذاكرة^(١) وتعرف هذه الحالة بـ Hypomnesia وفيها يهتم المريض بجمع تفاصيل حادث معين ودقائقه مثلا لا حصرا . وهنا أشير إلى كل أنواع الاضطرابات التي تؤدي إلى فقدان مورا باضطرابات الذاكرة وأنواعها ، حسبما جاءت في موسوعة علم النفس .

فقدان الإحساس بالألم (الأخدان) Analgesia

إن الأخداع معناه إزالة الإحساس بالألم ، ويقابله الإيلام أو الإحسان بالألم بمعنى Algesia . ومنه المسكنات التي تزيل الشعور بالألم أو تخدر للمرء فلا يحس بالأوجاع والآلام أحيانا .

فقدان الإحساس بالذقة (البرود الجنسي) Anhedonia

هو انعدام الشعور من جانب المرء بأحاسيس الذقة والألم ، ولا سيما في تلك الأوضاع والمواقف حيث يوجد مثل هذا الإحساس على نحو مسوي ومألوف ، وباستطاعة الإنسان للعادي أن يخبره دون مشقة . وقد تعني أيضا انعدام الذقة في العلاقات الجنسية وغياب الحساسية الجنسية ، أو البرود الجنسي ، وفقا لمفهوم (Zieher).

فقدان إدراك الأجسام (اللمسي) Astereognosis

إنه عجز المرء عن إدراك شكل الأجسام والأشياء الصلبة بواسطة حاسة اللمس ، ومعرفة الأشكال من خلال ملابس المطبوع والجوانب .

(١) امعاد د . أحمد مرزوق ومراجعة د . عبد الله عبد السلام .

فقدان الإرادة (Aboulia)

العجز المرضي عادة عن اتخاذ القرارات أو العمل بموجب قرار متخذ.

فقدان التوازن أو الاختلال Disequilibrium

إنه إحساس ينشأ لدى الفرد نتيجة لخلل يطرأ على أعضاء الاستقبال أو الأعصاب الموردة في الأذن نصف للدائرية الموجودة في الأذن الجوفية أو الداخلية، وقد يتولد لديه خداع للتوازن فينشأ عنده انطباع بالسكون متى كان متحركاً أو انطباع للحركة متى أخذ إلى السكينة .

فقدان حاسة الذوق Agensia

هو خلل يعترى المذاق بحيث تعجز حاسة الذوق عن التمييز بين شتى الإحساسات المذاقية وتدعى الحالة التي يتعثر فيها على المرء أن يعبر بالكلام للدلالة على المذاق بـ Agenstic Aphasia أي الحبسة المذاقية.

فقدان حاسة الشم (Anosmia)

هو خلل يطرأ على حاسة الشم بحيث تصبح عاجزة عن الاستجابة للمنبهات الحسية المتعلقة بالشم والرائحة . ويقال له أيضاً الفشم .

فقدان حاسة اللمس Anophia

إنه عجز المرء عن تمييز الأشياء والأجسام بواسطة المنبهات التي تلتحق حاسته اللمسية ، بحيث يتساوى لديه اللمس للخشن للناعم مثلاً .

فقدان الحركة أو العجز الحركي (Akinesia)

هو خلل وظلفي يؤدي إلى العجز عن الحركة دون أن يصاب الجزء المعالج

عن التحرك بأي شئ حقيقي أو فعلي فهو ناجم عن اضطراب في إحدى الوظائف الحركية.

فقدان الحساسية العالمة (الخدر) Anaesthesia

ويقال له الخدر أيضا ، والتخدير . فهو انعدام الحساسية أو فقدانها أو انخفاضها بالنسبة للمنبهات العامة أو المحصورة في نطاق محلي محدد .

فقدان ذكرى الأسماء Anomia

إن عجز المرء أو مواجهة صعوبة في استحضار أسماء الأشياء واستعادتها وتذكرها الانوميا هي نوع من أنواع الأكلزيا أو العقلة والحبسة اللغوية .

فقدان الذاكرة (النسيان) المرضي ، التكلية Amnesia

إنه عدم القدرة على التذكر ، والنسيان إما كلي أو جزئي . هناك أنواع مختلفة ودرجات متنوعة من فقدان الذاكرة ، منها المحصور أو المحدد بمعنى العجز الوظيفي عادة والمحصور بتذكر زمان أو مكان معين أو مجموعة من الخبرات والنسيان الرجعي بمعنى العجز الذي يشمل تذكر الأحداث السابقة مباشرة لصدمة نفسية تعرض لها المرء ، أما لفظة (تكلية) فقد وردت في تهذيب الألفاظ لابن اسحق السكيت (والمثله تنابها الذي لا يحفظ ما فعل ولا ما فعل به) .

فقدان الشهية Anorexia

أو لخلفه بمعنى ذهاب شهوة الطعام عند المرء بسبب المرض النفسي، يقابلها الجوع المرضي (بوليميا) أو الضور والشره المرضي، كداء يتميز بجوع متواصل لا سبيل إلى إشباعه (Boulimia).

فقدان الصوت (عمه النطق) الخرس (Alalia (Mutism)

هو نوع من الخلل في النطق والعجز عن الكلام . والاصطلاح العام هو Dyslalia .
فالمصاب بهذا الخلل يعجز عن النطق ويعاني حيرة في الكلام ، بحيث لا يختلف عن الأخرس ، رغم أن أعضاء النطق عنده سليمة .

فقدان عسة العين Aphakia

ينجم هذا العجز عن فقدان المرء لعسة عينه نتيجة لخلل طرأ عليها أو لذي لحق بها،
أو من جراء عملية جراحية أجريت للشخص .

فقدان الفهم للمدركات Acatomathesia

هو عدم القدرة على فهم الأوضاع والمواقف المدركة واستيعابها وكذلك الأشياء أو اللغة .

فقدان القدرة الحسابية Acalculia

إنه عجز يصيب المرء فيجعله غير قادر على حل المسائل الحسابية البسيطة أو إجراء عمليات حسابية تتطلب على الجمع والطرح والضرب والقسمة .

فقدان القدرة على ربط الكلمات (اكتافازيا) Acataphasia

هو عجز المرء عن الربط بين الكلمات والمفردات على نحو معقول ذي معنى في جملة كاملة .

فقدان القوى العضلية المفاجئ (التصلب أو الجمود) Cataplexy

هو حالة من انعدام الحركة والتصلب لدرجة الجمود تتبدى لدى بعض الحيوانات من جراء ارتعاد اللقائص فلما أو للتعرض لصدمة ما ، أو بمثابة رد فعل دفاعي من جانبهم لإزاء الأخطار المحدقة بهم والتي تتهدد سلامتهم .

فقد النطق Aphemia

هو عجز المرء عن التلظظ بالكلمات أو نطقها نتيجة للانفعال الشديد أو العصاب النفسي الذي يعتره .

ما هي الأمراض النفسية ؟
وتحليل الشخصية
والعلوم والاختبارات والأنماط والنماذج
والمدارس والتجارب والعلاجات في علم النفس

ما الأمراض النفسية ؟

إن أهم ما يعاينه الإنسان هي الأمراض النفسية وهي : القلق والفوبيا والمخاوف الشاذة وتوهم المرض والوسوس القهري والاكتئاب والوهن أو الضعف^(١) والهستيريا. وتعرف هذه الأمراض بالأمراض العصبية Psychoneuroses وهناك طائفة من الأمراض هي الأمراض للعقلية وتعرف باسم الأمراض للذهالية^(٢) Psychoses وهي أمراض تدل على الجنون^(٣) والتي منقذ علوها في الصفحات اللاحقة تفصيلاً وبهوامشها توسعاً وقبل استعراض هذه الأمراض لابد من الوقوف على ماهية الشخصية ؟ .

الشخصية Personality : هي لفظة من كلمة لاتينية Persona تعني القناع أو الوجه المستعار الذي يتلبسه الممثل .

(١) الضعف العصبي أو (نيورستانيا) أو (الوهن) Neurasthenia : مصطلح قدم من مصطلحات الطب النفسي يشير إلى حالة تتميز بالعناء البدني والنفسي وبشدة التعب والإعياء وكثيراً ما تصحبها المخاوف المرضية وحالات التوهم أو الوسوس المرضي . والنيورستانيا هي الإجهاد العصبي . أما الوهن (الهك) العصبي المستيري Hysteroneurasthenia هو النيورستانيا التي توحى بوجود وسيلة كامنة من المزع أو المستيريا لدى المرأة المنهوك عصبياً . وهناك الوهن النفسي (الانهاك النفسي) ، النفه Psychasthenia : وهو اصطلاح يستخدم في مجالات متنوعة إلى حد ما لكنه يشمل في الغادة مجموعة أو فئة من الاضطرابات العقلية التي تنتمي إلى النوع النصف بالوسوسة والقلق الحضاري . يعجز الشخص المصاب به عن التخلص من الشكوك التي تساوره باستمرار وعن مقاومة الخواجس والمخاوف التي تستبد به على الدوام .

(٢) يجد في الصفحات التالية عن الذهان .

(٣) اختلال العقل ، الجنون Insanity : تطلق هذه اللفظة بشكل عام على كل خلل أو نقص عقلي يعترى المرء فيجعله غير قادر على ضبط سلوكه وتوجيه تصرفاته في الحياة اليومية ودخل المجتمع على نحو يتفق مع الأنظمة والقوانين المعروفة أو يطابق للأمر للتحارب عليها اجتماعياً والمتوقع من كل فرد أن يتقيد بها ويسايرها .

والشخصية كناية عن مجموع خصائص المرء، الجسمية منها والعاطفية والنزوعية والعقلية التي تمثل حياة صاحبها وتعكس نمط سلوكه المتكيف مع البيئة. فهي نظرة يجري استخدامها على عدة معانٍ، شعبية وسيكولوجية^(١). أما معناها الأشمل فهو التنظيم المتمسق والدينامي لصفات الفرد الجسمية والعقلية

(١) السيكولوجيا على أنواع فمنها سيكولوجيا الأعراق البشرية Ethnopsychology هي في المقام الأول علم النفس المخصص بدراسة الأعراق والأجناس البشرية ولا سيما البدائية منها لكن المصطلح يستعمل عادة على نطاق أوسع بحيث يشمل دراسة التفاعل السيكولوجي بين الأجناس وظاهرة الاتصال أو الاحتكاك الحضاري والثقافي. وهناك الشخصية السيكلوباتية أو مرض الشخصية Psychopathy فهي اضطراب نفسي خاص لكن طبيعته المرضية غير محددة ينجم في غالب الأحيان عن التقصير في إيجاد حل مناسب للصراعات النفسية التي يعاني منها المرء . فالسيكوباتية تسمية عامة وشاملة وغير مخصصة إلى حد كبير للدلالة على الضروب الشاذة من التجربة والسلوك التي تقترب من الأحوال المرضية دون أن يصبحها حلل نفسي واضح . ولتعريف سيكولوجيا البيئة (علم النفس البيئي) Structural Psychology فهو علم النفس التركيبي والبيئي وهو كناية عن وجهة نظر في علم النفس أو نوع من السيكلولوجيا المنتظمة التي تركز اهتمامها وانتباهها على ترتيب الحالات والعمليات العقلية وتركيبها . فالبيئة تشير إلى الإطار الكلي القابع وراء كل سلوك أو تجربة الشكل ، وهناك افتراض يقول بالبنيات الموروثة التي تتحول إلى عادات بفعل المحيط البيئة الاجتماعية وعالم الأشياء ، أي أنها تنفرد من أنماط السلوك ولصيفه . وسيكولوجيا التداخي Association Psychology هي التسمية التي تنطلق على نظرية سيكولوجية تعبر التداخي في الأفكار بمثابة لبداً الأسس للحياة العقلية والذي ينفي في ضوئه تقسو العمليات العقلية أيضاً. والذي ينفي في ضوئه تقسو العملية العقلية العليا أيضاً . ينظر إلى السلوك من زاوية العلاقات المكانية والزمانية بين مختلف عناصر الحياة العقلية . عكسها على عموه كل من هارتي وميل وهيرت سينسر وغوهم ممن أرساب الدراسة الإنجليزية ، والسيكولوجيا الجماعية Collective Psychology أو علم النفس الجماعي وهو مرادف لعلم نفس الجماعات (سيكولوجيا الجماعة) (Croup Psychology) أو لعلم النفس الاجتماعي بمعنى Social Psychology يقوم بدراسة الخصائص النفسية للجماعات والفئات الاجتماعية . أما سيكولوجيا الجماهير (الجمهور) Mass Psychology (Crowd) فهي تدرس الخصائص المميزة للجماعات من الأفراد، حيث يتكشف هؤلاء عن وحدة في الشعور والعمل لفترة مؤقتة وعن نمط معين من العقلة المائلة نحو البدائية. ذلك لأن أفراد الجماعة يركزون انتباههم على الشيء نفسه أو للثال الأعلى ذاته . وهناك الشخصية السيكلوباتية أو مرض Psychopathy فهي اضطراب نفسي خاص لكن طبيعته المرضية غير محددة ينجم في غالب الأحيان عن التقصير في إيجاد حل مناسب للصراعات النفسية التي يعاني منها المرء . فالسيكولوجية تسمية عامة وشاملة وغير مخصصة إلى حد كبير للدلالة على الضروب الشاذة من التجربة والسلوك التي تقترب من الأحوال المرضية دون أن يصبحها

حقل نفسي واضح . ولتعريف سيكولوجيا البنية (علم النفس البنوي) **Sturctural Psychology** فهو علم النفس التركيبي والبنوي وهو كتابة عن وجهة نظر في علم النفس أو نوع من السكولوجيا المنتظمة التي تركز اهتمامها وانتباهها على ترتيب الحالات والعمليات العقلية وتركيبها . فالبنية تشير إلى الاطار الكلي التقابيع وراء كل سلوك أو تجربة الشكل ، وهناك افتراض يقول بالبنيات الموروثة التي تتحول إلى عادات بفعل المواجهة مع البيئة الاجتماعية وعالم الأشياء ، أي إنها تنفذ من أنماط السلوك وصيفه . وسيكولوجيا التداصي **Association Psychology** هي التسمية التي تطلق على نظرية سيكولوجية تعتبر التداصي في الأفكار بمثابة المبدأ الأساس للحياة العقلية والذي ينفي في ضوءه تفسير العمليات العقلية أيضاً . والذي ينفي في ضوءه تفسير العمليات العقلية العليا أيضاً . تنظر إلى السلوك من زاوية العلاقات المكانية والزمانية بين مختلف عناصر الحياة العقلية . يمثلها على غير وجه كل من هارتلي وميل وهيربرت سبنسر وغيرهم من أرباب المدرسة الإنجليزية ، والسيكولوجيا الجماعية **Collective Psychology** أو علم النفس الجماعي وهو مرادف لعلم نفس الجماعات (سيكولوجيا الجماعة) (**Croup Psychology**) ، أو لعلم النفس الاجتماعي بمعنى **Social Psychology** يقوم بدراسة الخصائص النفسية للجماعات والفئات الاجتماعية . أما سيكولوجيا الجماهير (الجمهور) **Mass Psychology (Crowd)** فتعني بدراس الخصائص المميزة للجماعات من الأفراد ، حيث يتكشف هؤلاء عن وحدة في الشعور والعمل لفترة مؤقتة وعن غمط معين من العقلية الماثلة نحو البداية . ذلك لأن أفراد الجماعة يركزون انتباههم على الشيء نفسه أو للثال الأعلى ذاته . فهي تتناول سلوك الجمهور والرعاع من الناس ورجاع الجماعات وخصائصها العاطفية والعقلية . أما سيكولوجيا الدعاية والإعلان (**Advertising Werbepsychologiejeger**) فهي تسمية للدلالة على حقل من حقل علم النفس التطبيقي وسيكولوجية السوق والتسويق ، يقوم بدراسة فعالية الخطوات والإجراءات الإعلانية والدعاية والبحث في أسلوب توضيب السلع وطريقة عرض المتوججات على نحو يجتذب المستهلكين ويعزى للزء بالإقبال على الشراء واعتبار أصناف معينة . وسيكولوجيا الدوافع ، علم النفس الدينامي **Dynamic Psychology** هي الفرع أو الباب الذي يشدد على دراسة الدوافع والبروات والمركبات لدى الإنسان . يستعمل أصحاب المدارس التحليلية هذه التسمية لوصف مفهومهم السيكلوجي . ويكون التشديد على الدوافع الكامنة وغير الواضحة لدى الزء وعلى النشاط للكلاي المعروض بالنسبة لما يتجنبه الشخص من طريق الكبت للتصمد . يجب تمييزها عن النظرية الدينية (مشتطالت) . أما سيكولوجيا الدين **Psychology of Religion** فهو ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يعنى بدراسة للنشأ والطبيعة النفسية للموقف الديني أو للتحربة الدينية كما يدرس مختلف الظواهر التي تنشأ لدى الفرد من جراء هذا الموقف وتلك التحربة أو تأتي مصاحبة لها . ولتعريف سيكولوجيا الطفل **Infant Psychology** فهي علم النفس المختص بدراسة مرحلة الطفولة المبكرة وغالباً ما ينسج نطاه حق يشمل الفترة السابقة لدخول الطفل أو الولد إلى المدرسة . وسيكولوجيا العرق **Race Psychology** هي فرع من فروع علم النفس المقارن يتناول الخصائص والسمات العقلية والنفسية لمختلف أمراق الجنس البشري وعناصره . وينتهي عدم الخلط بين سيكولوجيا العرق وعلم النفس العرقي أو العنصري على صعيد

الحكم القيمي . أما تعريف السيكلوجيا العضوية **Organismic** فهو علم النفس الحيوي وهو كتابة عن وجهة نظر معينة في حراسة الظواهر والكائنات من زاوية التشديد على اعتبارها بمثابة ظواهر في كائنات حية أو تابعة لها تقوم بتفسير السلوك انطلاقاً من تركيب جسم الكائن الحي ، واستناداً إلى المناحي التشريعية والفيزيولوجية . وتعرض حضور القوى المحركة للرجاء لفعول القوانين العامة للطاقة ، كما تثير أن الكائن الحي وبيئته يولسان نظاماً متداخلاً الأطراف . وسيكلوجيا العمل وإدارة الشغل **Betriebs Psychologia (gen.)** تستخدم هذه التسمية في الألمانية على نحو يشمل الحقول التالية : علم النفس الصناعي من حيث اتصاله بإدارة منشآت المعمل وتنظيم علاقات العاملين داخل المصانع والمعامل وما يعرف في العالم الإنكوسكسوني بالهندسة البشرية **Human Engineering** أو توفير الشروط المثالية واللازمة في مكان العمل من تشكيل الآلات ومط الشغل وسيره وتوزيعه وفترات الاستراحة . إن سيكلوجيا العلوم الحضارية والإنسانية **Cultural Science Psychology** تعرف الألمانية تحت اسم **Geisteswissen Schlaftliche Psychologie** للدلالة على تسمية شاملة لآراء النظرية المتعلقة بطرائق ومناهج البحوث السيكلوجية مقابل العلوم الطبيعية القائمة على صياغة القوانين . تفضل هذه السيكلوجيا طريقة التفسير التأويلية المستندة إلى الفهم والتقصص الوجداني . وتعتمد المسألة المفتوحة في طرحها للمشكلات والإجابة عليها ، أما سيكلوجيا العناصر الأولية **Elementarism** فهو اتجاه أو نمط في علم النفس يقوم على منهجية منتظمة تحاول وصف العمليات العقلية والأحداث النفسية على أساس العناصر العقلية ومركباتها، يمكن تسمية التحليل إلى هذا الاتجاه ، واعتباره كمنهج على النقيض من علم النفس الكلي وغیره من المناهج التأليفية أو التركيبية التي تنظر إلى الأجزاء بمنظار الكلي الشامل . سيكلوجيا الفعل ، القصدية **Act Psychology (Intentionalism)** القصدية هي ضرب من النظرية السيكلوجية تقوم بالتشديد على فعل القصد أو توجه صوب الشيء باعتباره يؤلف الميزة الأساسية لكل عملية عقلية أو نفسية وللحياة العقلية بالذات. يمثل هذه النظرية باحثون من أصحاب الدوحة الفينوفيزيولوجية (الظاهراتية) : برنتاو وهو سرل ومكاس شيلر. وقوامها اعتبار أعمال الوجدان قصدية في جوهرها أي إنما تتجه على الدوام صوب شيء ما وتوجد على صعيد التعلق بهذا الشيء . وهناك سيكلوجيا القوى أو للمكاتب **Feculty Psychology** وهو مصطلح استخدمه وولف سنة ١٩١٢ في محاولته الرامية إلى تحليل الاختبارات الشعورية بالاستناد إلى الزعم القائل أن النفس أو العقل ينطوي على قوى أو إمكانات معينة ، وهذه الإمكانات هي بمثابة للمكاتب أو القدرات على الفعل . والفيزيولوجيا أو "فراصة الدماغ" هي الصيغة التأريخية التي تمثل على سيكلوجيا للمكاتب في أشد أشكالها تطرفاً إذ عمدت إلى تفسير الظواهر العقلية والنفسية بإرجاعها إلى مكاتب أو قوى معينة مثل الذاكرة والإرادة ... الخ . وسيكلوجيا اللغة أو المعالي **Psycholinguistics / Psychosemantics** تنطلق هذه التسمية الشاملة على منطلقات لتحليل ما يلي :

(١) الوظائف اللغوية باعتبار اللغة منهجاً في الوضعيات وللواقف الاجتماعية .

(٢) تطور اللغة على صعيد تعلم النطق .

(٣) تحليل البنيات المعنوية والمعلوماتية التي تلعب دورا حاسما في الاتصال والفهم اللغوي .

(٤) التوافق للتبادل بين اللغة والتكلم لها والثقافة في اعتمادها على المستوى اللغوي .

وبالنسبة للمعاني تتم دراسة اللغة على نحو يؤدي إلى تحديد معانيها والنظر في أفكارها . كما أن سيكولوجيا المتجهات *Vector Psychology* هي الكميات الموجهة وهي ذلك القسم من علم النفس الطوبولوجي أو الهندسي الذي يقوم بتكميل أو تمة الاعتبار الطوبولوجي المبرف من خلال النظر إلى ديناميكية الأوضاع ومركبات المواقف أي إلى تفاعل القوى وعناصر التوتر المختلفة داخل مجال الحياة ومبداها . وسيكولوجيا المراهقين *Adolescent Psychology* هو علم نفس اليافعين يدرس سلوكهم وتنشيتهم خلال مرحلة البلوغ والمراهقة . فيتناول رغبات الراشدين وكافة الناحي المتعلقة بنموهم العقلي والبدني كما يبحث في تطوراتهم وأهوائهم وتصرفاتهم الأخلاقية بالإضافة إلى الأسباب الكامنة وراء جنوحهم وتصرفاتهم ، فهو يعالج مشكلات المراهقين وأبعاد تكيفهم في المدرسة والبيت ويولي اهتماما لنوازعهم ومصالحهم . إن سيكولوجيا المستهلك *Cousumer Psychology* وتعرف أيضا بـ "التسويق" *Marketing* وهي البحوث المتعلقة بسوق استهلاك السلع ورواجها وتشجيع المستهلكين على اقتنائها والاقبال عليها . فرع من فروع علم النفس التطبيقي يقوم من خلال تحليلات لوضع السوق بدراسة حاجات المستهلكين الخطين ورغباتهم مثلما يعنى بالتخطيط للحملات الدعائية والترويجية اللازمة لزيادة المبيعات . سيكولوجيا للبه والاستجابة *stimulus-response psychology* نظرية تعتمد الواجب الأهم لعلم النفس هو اكتشاف واستنباط العلاقات والترابطات المطردة على نحو منتظم بين منبهات ورجاع معينة بحيث تندو الوظائف على كافة أنواعها بمثابة الرجوع الذي يكون وظيفة للبه المعنى أو فئة المنبهات المحددة . تسير هذه النظرية في مجال نظرية التعلم الحديثة . أما السيكلوجيا الموضوعية *objective psychology* فهي تلك السيكلوجيا التي تعنى بدراسة الظواهر القابلة للمعانة والملاحظة من الخارج ومن جملتها السلوك والمعطيات الفزيولوجية أو بشكل أعم : التمايز واللتوجات العقلية . تعتمد المعانة المباشرة كطريقة علمية دون سواها ، كما تطلق التسمية على التجمعات في البحوث ترمي إلى إرجاع السلوك المكتسب والتعلم إلى تكون الرجاء . والسيكولوجيا المبربارية *Herbartian psychology* تطلق على ذلك النوع من علم النفس والنظرية الثربوية التي جرى تطويرها بالاستناد إلى تعاليم الألماني هربارت . وتستمد المبربارية نظرتها الأساسية من فلسفة لايبنت ونظرته الكونية بالنسبة إلى تعددية " للونادات " الفاعلة ذاتيا بحيث تتحول " للونادات " عند هربارت إلى انطباعات وأفكار فاعلة ذاتيا . عقيدتها الخورية هي " الإدراك " المركز *Appenception* باعتباره مفتاحا لكافة العمليات العقلية . أدخلت المفاهيم الرياضية إلى الحقل السيكلوجي وحاولت التعبير عن تفاعل الأفكاسر باللغة الرياضيات . وأخيرا الذرية السيكلوجية *Psychological Atomism* هي نظرية تتعر جميع الحالات الذهنية بمثابة ذوات أو ذرات منفصلة الواحدة منها عن الأخرى أو هي رجاء للذوات والذرات . فهي ترى اللغة المادية كتابة عن وحدات خاضعة للقياس ومقررة للإختيارات النفسية . فالذرية بمعناها السيكلوجي هي موقف بمنح الأسبقية للوحدات التي ينجم عنها السلوك ناسبا التعدد والاستقلال إلى تلك للوحدات.

والأخلاقية والاجتماعية حسب تجليها للآخرين في مجال الأخذ والعطاء لدخل الحياة الاجتماعية.

أما الشخصية الدورية Cycloid فهي نمط من الشخصية يتميز صاحبه بالتأرجح أو التذبذب على نحو دوري ومتناوب بين الهياج والاكتئاب أو الهوس والكدر.

والشخصية الميكوباثية (الميكوباثي) Psychopath, or Psychopathic Personality ، وهي شخصية للفرد الذي يعاني من انعدام الاستقرار العاطفي إلى درجة تقترب من الحالة المرضية ، لكنها لا تنم عن خلل عقلي محدد أو مميز ، بل يقتصر صاحبها عن تحقيق التوافق مع محيطه الذي يعيش فيه . والسيكوباتي مصاب بالفجاجة العاطفية وعدم للنضج الأخلاقي ، قليل للتبصر في عواقب الأمور، عصبى المزاج وسريع الغضب والانفعال .

أما الشخصية العصبية Neurotic Character وهي اصطلاح استخدمه الفرد آدلر ومدرسته التحليلية لوصف للفرد الذي يحاول بمختلف الوسائل والطرق أن يعوض عن شيء من النقص العضوي ، أو يسعى بشكل عام للتوصل إلى التفوق أو الذكورية الكاملة .

والشخصية الفصامية Schizoid Personality ضرب من رد الفعل النضامي التالية : الانطواء على النفس وتجنب الاجتماع وحب العزلة والجدية في التفكير ، بالإضافة إلى غرابة الأطوار في غالب الأحيان .

أما الشخصية المتسقة Intrgrated Personality أو المتكاملة ، وهي شخصية تتطوي على اتساق في السمات وتتم عن صفات تكمل الصفة الواحدة منها للأخرى ، بحيث يتمكن صاحبها من ممارسة السلوك الناجح والاقتصاد في الجهود . تتضاهر فيها مختلف العناصر بغية تحقيق الانسجام النفسي والوصول إلى التكامل في شتى مجالات الشعور والإرادة والنشاط الحركي والذهني .

والشخصية المتقلبة (الشخص السويطاني) Cyclothyme هي الشخصية التي تتم عن ميل نحو التآرجح أو التناوب بين الالهوس والاكتئاب وتتصف بالتقلبات الفجائية بين حالتي الكآبة والمرح . ولذا سمي صاحبها بالشخص السويطاني الذي يتبدل مزاجه ويتأرجح بين قطبي الهوس والاكتئاب .

أما الشخصية المتوحدة أو الاعتزالية Antistic Personality تتميز هذه الشخصية بنزوع لدى صاحبها نحو الفرار أو الهرب من واقعه الاجتماعي ومن عالمه الحقيقي، بغية للتوقع في عالم خيالي من صنع تفكيره للرغبي وتخيلاته الذاتية . فهي شخصية تمتاز بالواقع وتتوحد مع الأفكار الرغبة التي ينسجها المرء من صميم ذاته ومن بات تمنياته .

والشخصية المعيبة للعزلة Shut-in Personality هي شخصية الفرد الذي يتميز بانطوائيه المفرطة وتوقع شديد .

كما يوصف بها الفرد الذي يظهر ميلاً نحو القسام في شخصيته . وينشد الوحدة والابتعاد عن الناس إلى درجة الانغلاق على ذاته .

وإذا أردنا التعرف على الشخصية المزدوجة أو ازدواجية الشخصية Dual Personality (Double Personality) فهي كناية عن خلل أو اضطراب عقلي يعسري الذات والإتية ويصيب الوصي فيشعر الشخص بأن ذاتيته عرضة للتغير والتفكك .

والازدواج يشير إلى تلاوب شخصيتين للوحدة منهما مستقلة عن الأخرى بحيث يصبح المرء كمن يعيش حيلتين دون اتصال بينهما أو إدراك من جانب الحياة للوحدة لما تقوم به الأخرى من أفعال وأعمال . وهناك نماذج وأنماط للشخصية المرضية ومزاجها وعقليتها وأشكالها كما وردت في علم النفس :

١- نماذج الشخصية المرضية Pathological Personality Types هم الأفراد الذين لا يعانون من العصاب أو الذهان ، لكنهم يتكربون أمر الحفاظ على توافق بيئي أو وسيط ويمكن تشبيه هذا التوافق بمرحلة مجهزة على طريق التطور نحو خلل أو اضطراب عقلي أكثر شدة وقسوة .

٢- نماذج مزاجية أو أنماط الأمزجة Temperamental Types هي أربعة نماذج في التقسيم الكلاسيكي للأمزجة "المزاج الدموي" Sanguine "والمزاج الصفراوي" Choleric ، والسوداوي Melancholic والبلغمي أو اللمفاوي Phlegmatic . ولكل مزاج من هذه الأمزجة صفات تتميز بها شخصية صاحبه. فالدموي يشير إلى سهولة الاستثارة والصفراوي ينطوي على شدة الانفعال وغلبة الجانب الجدي والسوداوي يدل على الحزن والكآبة .

ومن العلوم التي تبحث في علم النفس :

العلم بالأصابع والتصبيع Dactylogy هو فن نقل الأفكار والمعلومات بواسطة إشارات الأصابع وحركاتها . كما هي الحال في كتب الألفباء المعدة خصيصاً للصم والبكم . وعلم التربية Pedagogy وعلم الخط المرضي (باتولوجيا الخط) Crapathology ، وهو البحث العلمي في التغييرات وغيرها من الميزات والخصائص التي تطرأ على خط المرء أو تعثره وتؤلف مؤشرات أو أعراضاً لوجود خلل أو شذوذ جسمي أو عقلي لدى صاحب الخط . وهناك علم دراسة للخط Crapology : وهو العلم الذي يبحث في الخط أو الكتابة اليدوية بوصفها تعبيراً عن شخصية الكاتب وتتضمن الدلالات على خصائصه وميزاته الجسدية والفيزيولوجية والشخصية أما العناصر الخطاطية فهي بمثابة النقاط المعينة التي يستند إليها دارس الخط في إجراء تشخيصه ويستخلص من تفسيرها الصورة النهائية . علم السلوك المقارن Comparative Behaviourology أو نظرية السلوك المقارن ، اصطلاح استحدثه العالم الألماني كونرا دلوورنر الحاصل على جائزة نوبل ١٩٧٣ ، في الفيزيولوجيا والعلوم السلوكية بمثابة مرادف لعلم الأخلاق والعادات الموضوعي . علم الشخصية Personology تتعامل هذه التسمية في بعض الأحيان للدلالة على فرع مميز من فروع علم النفس يشمل ضمن نطاقه دراسة مختلف النواحي المتعلقة بشخصية المرء . وإذا فهو يعرف بـ "علم الشخصية" . علم التفسيروخة

Gerontology للدراسة العلمية لسن الشيخوخة ولتعمير المرء أو لعمليات التقدم في السن. ويقال لها "الشيخوخة" أيضاً نسبة إلى قيامه بدراسة للشيخوخة مستنداً إلى الأساليب العلمية والبحث في مشكلات الشيخوخة . علم الطباع Chanacterology حقل من حقول علم النفس يعنى بدراسة الطبع في معناه الشامل والبحث في الشخصية الإنسانية . يعرف في الألفاظية بالتسمية الشاملة التي اكتسبت مدلولها عبر جهود لودفيغ كلاص للامشارة إلى دراسة الطبع ككل والبحث في وظائفه المفردة. ولقد حل مفهوم (للبحث في الشخصية) اليوم محل علم الطباع على نطاق واسع . (علم الطفل) دراسة للطفولة Pedology علم يقوم على دراسة حياة الأطفال والتطورات التي يمرون بها خلال سنوات الطفولة . والبيولوجيا تعني علم التربة أيضاً . لكنها تطلق كذلك للدلالة على الحقل العلمي الذي يعنى بدراسة حياة الأطفال وتطورهم . علم عوامل النمو النفسي Psychonomics تطلق هذه التسمية على فرع من فروع علم النفس يدرس العلاقة بين الفرد ومحيطه الطبيعي أو الاجتماعي ؛ ليرى أثر ذلك في صفة خاصة ، أي أنه العلم الذي يدرس الشروط والمؤثرات التي تؤثر في النمو النفسي للفرد . علم القوى المحركة (الديناميات) Dynamics . يشير إلى دراسة العوامل الداخلية التي يركز عليها السلوك ، وهو العلم الذي يعنى أصلاً بدراس العلاقات التي تنطوي عليها عملية فعالة ذات دور هام في إحداث ظاهرة معينة . يشدّد على القوى الباعثة والدوافع المحركة ويركز على عملية التفاعل بينها والتبدّل الطارئ على مركز التوازن والتقل . علم للقياس الميكولوجي (Psychometrics) هو القياس العقلي عموماً ودراسة العامل للزماني والدقة في العمليات العقلية . يتناول النواحي الرياضية أو القياسية في الاختبارات الميكولوجية . وصار يشير حديثاً إلى المعالجة الإحصائية للنتائج العقلية . كما يدل على التكوين النفسي أو وجود قدرة مزعومة على اكتشاف شخصية للمرء أو معرفة صفاته ومزاياء من خلال ملامسة شيء كان ذلك المرء قد لمسّه . علم بقياس المميزات الإنسانية Anthropometry يعنى بقياس الشكل البدني والأوصاف والقسمات والأجزاء الجسمية لمختلف الأعراق والأجناس والأعصار

البشرية ، فهو العلم الذي يبحث في قياس للجسم البشري ، ويؤلف فرعاً من
الانثروبولوجيا أو علم الإنسان .

علم النفس الاجتماعي Social Psychology أو الميكولوجيا الاجتماعية ،
وهو الفرع الذي يعني بدراسة سلوك الجماعات والتفاعل الاجتماعي وعمليات التنقيف
والتنشئة الاجتماعية ، بالإضافة إلى التأثير الذي تمارسه الجماعة على نمو
الشخصية. يدرس هذا العلم الظروف والشروط الميكولوجية الكامنة وراء تطور
الجماعات الاجتماعية والحياة العقلية ، بقدر ما تتجلى في تنظيمهم الاجتماعي
ومؤسساتهم وثقافتهم ، مثلاً يدرس تطور سلوك الفرد بالنسبة لمحيطه الاجتماعي
وكافة المشكلات التي تجمع بين الناحيتين للفردية والاجتماعية .

علم النفس الإجمالي أو الكلي (Ganzheits Holistic Psychology)
Psychologie, ger) ، تطلق هذه التسمية على مذهب من مذاهب علم النفس المعاصر
يسير في خط مواز لنظرية الجشطالت أو ميكولوجية الجشطالت ويمثله Krueger
وساندر و Wellek. فالوحدة التحليلية هي الجشطالت أو صيغة الكل ، لكن المحاولة
تجري لاستخلاص سمات الخبرة وإرجاعها إلى شروط وأسباب كلية كامنة خلفها .
أما إطارها المرجعي فهو "البنية Strakturce" . يدرس هذا الاتجاه صيرورة الجشطالت
وتحولاتها .

علم النفس الإحاثي Palaeopsychology بحث يستقصى الملامح والمزايا
البداية للعقلية باعتبارها من العناصر المتبقية على قيد الحياة عن مرحلة سابقة من
مراحل التطور البشري والنمو الإنساني .

علم النفس الاحتمالي Probabilistic أو الميكولوجيا القائمة على مبدأ
الأرجحية ، وهي تسمية تدل على الاتجاه الذي أنشأه برونسفيك Brunswik انطلاقاً

من الفرضية الاحتمالية القائلة بأن المعرفة والادراك لا تؤيدان بالضرورة الحتمية إلى رجح كاف أو استجابة ملائمة ، بل على سبيل الترجيح فحسب . ففي حقل التعلم ، مثلا ، قد يحتمل لمنبه معين أن يؤدي إلى سلسلة من الرجاء وليس إلى ربح واحد .

علم النفس الإرشادي Counseling Psychology فرع من فروع علم النفس (السيكولوجيا) يحاول فيه عالم النفس أو السيكلوجي مساعدة شخص آخر على حل بعض مشكلات التكيف وهي عادة ما تكون من المشكلات المتصلة بشؤون التربية والتعليم أو الزواج أو المهنة .

علم النفس الاستبطاني Introspective Psychology منظومة من السيكلوجيا النظرية التي تقوم على تأمل النفس باطنيا واعطاء وصف ذاتي للحالات الداخلية كما تتراءى للشخص . فالمعلومات والمعطيات النفسية يمكن الحصول عليها بواسطة الاستبطان أو التأمل الباطني . وقد أصبح هذا النمط مماتا الآن .

علم النفس الانثروبولوجي Anthropological Psychology فرع من فروع الانثروبولوجيا ، أو العلم الذي يعني بدراسة الإنسان وكافة مميزاته وخصائصه . تتناول النواحي النفسية أو السيكلوجية في ظاهرة الإنسان ، وهي حقل يمتد نطاقه عبر حدود الانثولوجيا أو علم مقارنة الأعراق البشرية ودراسة الشعوب ، ويدخل في دائرة العلوم الاجتماعية والانثولوجيا الحضارية ، كما يتصل بموضوع الانثوبولوجيا الفلسفية .

علم النفس البدعي أو الجسماني Analytical Psychology تسمية عامة وشاملة تطلق على كل اتجاه في بحوث علم النفس يعتمد أسلوب التحليل وتقسيم الظواهر والعوامل إلى أجزائها وعناصرها . ويوصف بها على سبيل التخصيص ذلك الاتجاه في التحليل النفسي الذي أدخله كارل يونغ وخالف به الطريقة الفرويدية على

نحو بارز في منطلقاتها وافتراضاتها الأساسية وفي النظرية الجامعة إلى الحياة النفسية.

علم النفس التربوي Educational Psychology فرع من فروع علم النفس التطبيقي ، يعني بمسألة تطبيق المبادئ والمكتشفات السيكولوجية على حقل التربية والتعليم بالإضافة إلى الدراسة السيكولوجية لمشكلات التربية ومعضلاتها على صعيد البيت والمدرسة ويعرف أيضا بـ (علم النفس البيداغوجي) .

علم النفس التطبيقي Applied Psychology هو ذلك الفرع من فروع السيكولوجيا الذي يسعى لتطبيق طرق علم النفس المحض ونتائجه ولاسيما علم النفس الاختباري ، على المشاكل والحياة العلمية . كما تطلق هذه التسمية أحيانا بصورة واسعة لتشمل علم النفس الصناعي والعلاجي أو العيادي وعلم النفس التربوي . وفي القارة الأوروبية يستخدم اصطلاح Psychotechnics بمعناه الأضيق والأشد تقنية للدلالة على الممارسة العلمية لطرق علم النفس ونتائجه في الحقل الصناعي وفي مجال التوجيه المهني .

علم النفس التوادي (أو التكويني) Genetic Psychology فرع أو نوع من السيكولوجيا يستخدم الطريقة التولدية في دراسة الظواهر العقلية السلوك لدى الكائنات الحية ، أي إنه يقوم بتوجيه البحث إلى منشأ تلك الظواهر ومسار تطورها والمراحل التي تجتازها على صعيد النمو والتكامل . يقتصر عادة على تناول مرحلتَي الطفولة والشباب ، ويعتمد على النشأة التاريخية للظاهرة أو السلوك .

علم النفس الجشطالتات أو الصيغة Gestalt Psychology نوع من علم النفس الذي نشأ كرد فعل قوي ضد السيكولوجية النثرية في جميع أشكالها ، ويضمّر العداء على حد سواء لكل من السلوكية والإستباطية . تقوم ركيزته الأساسية على اعتبار

العمليات العقلية والسلوك غير قابلة للتحليل إلى وحدات أولية دون بقية باقيه ، فالكلية والتنظيم هما خاصتان لهذه العمليات منذ البداية . انطلقت من حقل الإدراك ثم امتدت بحوثها إلى مجال التعلم وغيره من نواحي الحياة العقلية .

علم النفس الحيواني **Animal Psychology** هو دراسة السلوك لدى أنواع مختلفة ومتعددة من الحيوانات بقصد المقارنة بين تلك الأنواع والفصائل على صعيد الذكاء وحدة الحس والتوجه والتعرف الاجتماعي . وفي اللغة الألمانية نحل محل هذه التسمية في غالب الأحيان عبارة " لدراسة المقارنة للسلوك " كما في المنطق الذي يأخذ به كونراد لورنز .

علم النفس الزائف **Pseudo Psychology** نظام من المعتقدات والتعاليم يدعي أنه يقف على صعيد علم النفس لكنه ينطوي في الواقع على مبادئ وطرائق إجرائية لا تتفق أبدا مع مبادئ العلم المقترن بها والمعتمدة في البحث والدراسة .

علم النفس للشخصيات **Personalistic Psychology** ويسمى أيضا لشخصيات تبعا لتشيده على العالم الخارجي للفرد كنقطة انطلاق في دراسة تجربته وسلوكه .

علم نفس الشاذين أو الشواذ أو غير الأسوياء **Abnonrmat Psychology** هي ذلك الفرع أو الباب من فروع علم النفس وأبوابه الذي يعني بدراسة الإحرفات الشاذة في العمليات العقلية ويبحث في السلوك الشاذ غير السوي . والظواهر والرجاع للشاذة تؤول موضوع بحثه ولاسيما تلك التي تنطوي على الصراع بين العقل والعاطفة .

علم النفس الشرعي. *Forensic Psy. (ger.) Forensische Psychologie* تسمية لحقل من حقول علم النفس التطبيقي يتناول ضمن إطاره المسائل المتعلقة بأقوال الشهود وجدارتها بالتصديق والقبول . وكفاية الذنب وفرض العقوبات وإنزال التقصاص من حيث تفاعل ذلك كله وترابطه مع الجهات القضائية والهيئات الشوعية . يرادفه في الألمانية (الميكولوجيا للشرعية) .

علم النفس الصناعي *Industrial Psychology* هو ذلك الفرع من الميكولوجيا للتطبيقية الذي يولي اهتمامه لتطبيق الطرق والنتائج الميكولوجية على المشكلات الناشئة في الحقل الصناعي أو الحقل الإقتصادي .
يشمل هذا العلم في نطاقه انتقاء العمال وتدريبهم وأساليب العمل وظروفه .
أما ميكولوجية الصناعة فتعنى بالمشكلات الأساسية للصناعة من حيث كونها مشكلات ميكولوجية عامة تكمن وراء النشاطات الاقتصادية بالمعنى الأوسع .

علم نفس الطفل *Child Psychology* فرع من فروع علم النفس يعنى بدراسة الكائن البشري في مسيرة نموه وتطوره من مرحلة الولادة إلى النضج والبلوغ ويعتمد على تطبيق المعلومات والمبادئ العامة اللازمة لفهم نفسية الولد والوقوف على طبيعة نموه وتطوره .

علم النفس الطوبولوجي *Topological Psychology* هو كناية عن تطبيق مفاهيم الطوبولوجيا وقوانينها على علم النفس حيث يستند الأمر كله إلى القول بوجود مكان حياتي سيكولوجي وإلى تفسير الظواهر الميكولوجية على أساس إقليمي في هذا المكان الحياتي والمجال الحيوي .
يمت هذا العلم بصلة وثيقة إلى السوسيوميتري أو علم قياس العلاقات الإجتماعية .

علم النفس العام **General Psychology** هو بحث منهجي ونظامي في المبادئ والقوانين العامة التي تسير الحياة النفسية بشكل عام دون الالتفات إلى الخصائص والصفات المميزة لكل فرد على حدة .

علم النفس العسكري **Military Psychology** حقل من حقول علم النفس يتناول المشكلات السلوكية داخل القوات المسلحة أو لدى الأفراد المنخرطين في تلك الخدمة العسكرية .

علم النفس العقاقيري **Psychopharmacologie (gen.) Dhanmaco** **Psychology** أو ميكلوجيا العقاقير وتأثير الأدوية وهي فرع يقوم بدراسة تصرفات المرء تحت تأثير العقاقير والأدوية على الصعيد العقلي والنفسي لدى الشخص . ويؤلف هذا العلم فرعا من المبحث الأساسي الذي يمتد حقله عبر السلوكيات والطب وهو يدرس التغيرات الوظيفية تحت تأثير المخدرات والعقاقير والهرمونات ويسمى أيضا بـ " **Drugo Research** " .

علم النفس العلاجي / السريري **Clinical Psychology** ، يدرج تحت علم النفس التطبيقي لأن مطالبه المميز بالنسبة للعلاج يقوم على معرفة قدر المرء على السلوك وتحليل صفاته الشخصية عن طريق المعاينة والقياس والتشخيص بغية للتوصل إلى تقديم المقترحات والتوصيات اللازمة على صعيد التكيف والارشاد وتحديد السبل الكفيلة باحراز النتائج الإيجابية .

علم النفس الفردي **Individual Psychology** أو سيكلوجيا الفرد وهي التي تبحث في الفروق القائمة بين الأفراد وتدرس هذه الفروق والمميزات بصورة منهجية منظمه متما تخفضها للتواصل فالتركيز يكون على طبيعة الفرد وخصائصه المميزة.

وتطلق هذه التسمية أيضا على ذلك النوع من علم النفس التحليلي الذي أسسه
الفرد أدلر وقام بتطويره مؤكداً فيه على الفروق بين الأفراد في مجال تحقيق الشهوة
ونشدان الوضع الأرفع .

علم النفس الفرقي ، علم النفس التنوعي Differential Psychology فرع
من فروع علم النفس يقوم في إطاره الأوسع بدراسة الفوارق والتنوعات بين الأفراد
أو بين الجماعات والأجناس وذلك على أساس الميزات السيكولوجية الأولية وبالأستاد
إلى الطرق والأماليب المتوافرة من خلال علم النفس العام . فهو يدرس مثلاً الفوارق
في قدرات الذاكرة بين الانطوائيين والانبساطيين أو بالنسبة للعلاقات الاجتماعية أو
فوارق الإدراك بين جنسين من الأجناس البشرية وبمعناه أضيق يدل على دراسة
الفوارق الفردية بالطرق التجريبية .

علم النفس الفلسفي Physiological Psychology أو المتعلق بوظائف
الأعضاء وهو معادل تاريخياً لعلم النفس الاختباري . تعود بداياته الشاملة إلى العالم
الألماني فوننت في معرض مسعيه لإقامة علم نفس اختبري علم أسس تجريبيه
وبمعزل عن الفلسفة النظرية .

وتطلق التسمية الآن في معظم الأحيان للدلالة على حفل يقع بين السيكولوجيا ومبحث
الأعصاب .

علم النفس القصدي (السيكولوجيا القصدي) Hormic Psychology أو
النظرية الهورمية . واسمها مشتق من لفظة (هورم) اليونانية بمعنى الدافع الحيواني
وقد ترجمها الرومان بـ "عزيزه" وتشدد هذه السيكولوجيا التي قال بها ماك دوغال
على أهمية الدوافع الغريزية والسعي الغرضي أو القصدي في سلوك المرء .
فالهدف ينشد من أجل ذاته وليس طمعاً في لحراز منفعة أو الاستمتاع
بلذة ما .

علم نفس المراهقة Adolescent Psychology أو سيكولوجية المراهقين
والعلم الذي يعكف على دراسة السلوك البشري في أثناء مرحلة البلوغ ابتداء من طور
الاحتلام وحتى بلوغ المرء من الرشد .
يتناول رغبت المراهقين ويدرس ظواهر النمو الجسمي والعقلي لديهم كما
يستقصى تصرفاتهم الأخلاقية والأسباب الكامنة وراء جنوحهم والنحرفهم في أحوال
معينة ، ويراعي للتكيف بين البيت والمدرسة .

علم النفس المقارن Comparative Psychology تطلق هذه التسمية على
علم النفس الحيواني بمقدار استخدامه للطريقة المقارنة . وهي في بعض الأحيان
بمثابة دلالة شاملة على السيكولوجيا النهائية التي تلتزم باستخدام طريقة المقارنة غير
أن هذا المفهوم غالبا ما يأتي مرادفا لعلم النفس الحيواني .

علم النفس النمائي (النمو) Developmental Psychology يقوم علم النفس
هذا بدراسة مراحل السلوك وتطورها من حيث استطراد النمو أو التوقف عنه .
فالنمو هو السير الطبيعي للتكامل والتغير الارتقائي عبر المراحل المتتالية من
الجنين إلى الرشد لدى أجسام الكائنات الحية .
كما تصدق التسمية على دراسة مراحل التقدم والارتقاء في السلوك لجهة
نشوء الجنس وتولده وعلى مستوى النمو والنقلص .

علم النفس الوجودي Existential - ist Psychology فرع من فروع
السيكولوجيا جرى تطويره انطلاقا من وجهة للنظر تحصر مادة العلم وموضوعه بتلك
المناحي من الخبرة أو التجربة التي يمكن معاينتها بطريق الاستبطان أو التأمل
الباطني بحيث تغزو هذه المناحي في الواقع محصورة بالنواحي الأحاسيسية والمتخيلة
ومعها المشاعر أو الأحاسيس وكلها تعتبر من المفاهيم العقلية القابلة للمعاينة
والملاحظة .

وهو المذهب الذي تأخذ به المدرسة الوجودية في الفلسفة من خلال تحليلها لمسائل الوجود الإنساني .

علم النفس الوصفي (هو فسي الألمانية Beschreibende Psychologie) ,
Nescriptive Psychology ، هو علم نمب إلى التسمية التي أستخدمها فولهم ديانيي للدلالة على تفسير السلوك وتأويله انطلاقا من الخبرة المباشرة التي يعيشها الفرد وعلى أساس وصف الذات والمعاينة الذاتية ، بحيث تتيج ذلك في فهم سلوك الآخرين والوقوف على عناصره من خلال التعرف الوصفي إلى سلوك الفرد أو الذات المعنية.

علم النفس الوظيفي Functional Psychology نوع من السيكلوجيا يشدد على وظائف الظواهر العقلية بدلا من مجرد حقائقها أو وقلعها ، فهو يسعى إلى تفسير تلك الظواهر بالرجوع إلى الدور الذي تلعبه في حياة الكائن العطيوي . بدلا من وصف أو تحليل حقائق الاختبار ووقائع السلوك إنه علم النفس الذي يتناول موضوعه من زاوية دينامية أو حركية بدلا من اعتماد النظرة الساكنة فيدرس شروط التكيف والأعمال الناجمة عنه .

علم نفسية الشعوب Folk Psychology أو سيكلوجية الشعوب وتطلق هذه التسمية على الدراسة السيكلوجية للمعتقدات والعادات والتقاليد والأساطير وغير ذلك من المظاهر الدالة على عقلية الشعوب ونفسياتها ولا سيما الشعوب البدائية منها . كما تشمل هذه الدراسة الناحية المقارنة في تناول تلك الموضوعات والمؤشرات.

كرس لها فونددت دراسة في عشرة مجلدات .
علم للنواميس (العقل) Nomology هو ذلك الفرع من فروع العلم أو من أي علم يقوم بالبحث في المبادئ العامة وصياغة القوانين .
يستمد هذا العلم اسمه من لفظة Nomos الإغريقية وتعني القانون أو "الناموس" .

العلوم السلوكية Behavioral Sciences هي مجموعة العلوم التي تهتم بالمشكلات الإنسانية بحيث تولف هذه العلوم وحدة مشابهة لوحد العلوم الطبيعية – الكيميائية . وقد جاءت هذه التسمية في تقرير أعدته لجنة فرعية تابعة إلى "اللجنة الاستشارية للعلم" والتي عينها الرئيس الأمريكي عام ١٩٦٢ .

أما الأرضية المشتركة لهذه العلوم السلوكية فهي الفيزيولوجيا العصبية والميكولوجيا والأنثروبولوجيا والإثنولوجيا وعلم الاجتماع والطب النفسي .

وإذا أخذنا الاختبارات في علم النفس فسوف نتعرف عليها بإيجاز وهي :

اختبار (رائز) Test :

لفظة استعملها سنة ١٨٩٠ العالم الميكولوجي الأمريكي (كاتيل) للدلالة على وسيلة قياس السمات والقدرات بمعنى Mental Test وهو نوع معير من الامتحان يعطى لجماعة أو لأفراد وقد يكون رائزا كميا أو نوعيا بقصد التأكد من وجود أو غياب قدرة معينة أو معرفة أو مهارة أو بغية تعيين الدرجة التي توجد فيها هذه الصفات والأمور .

والاختبار هو وسيلة تمييزية بين الأفراد المنتمين إلى جماعة ما استنادا إلى مقاييس معينة أو سلم ينطوي على تسلسل المراتب بالنسبة لحيازة هذه الصفة أو تلك مثل للنكاه والتحصيل والكفاية وشدة الحساسية والصلاحية للوظيفة .

هناك اختبارات لفظية وأخرى غير لفظية وجماعية أو فردية ويمكن تقسيم

لرؤا إلى ثلاث مجموعات رئيسة :

- ١- رؤا الأداء والتنفيذ .
- ٢- رؤا الأداء الاسقاطية .
- ٣- رؤا استمارات الشخصية عن طريق الاستجاب .

لختبارات الترابط أو التداي Association Tests وهي رؤا لفظية في العادة حيث يستجيب فيها الشخص لكلمة بكلمة أخرى .

ويكون التداعي طليقا عندما يستجيب الشخص بأول كلمة تخطر في ذهنه مهما تكن هذه الكلمة . ويتصف الاختبار بالتداعي المضبوط عندما يعطي الشخص تعليقات تقضي بأن يجيب بذكر المرادف أو للنقيض من الكلمة المقدمة له .

اختبار الاتجاهات والميول **Test of Attitudes and Interests** :

هي كناية عن مقاييس مدرجة وروائز جى تصميمها لكي تلقي الضوء على مزاج الشخص وسمات شخصيته وبالتالي إنه وسيلة لروز الموقف النفسي عند الفرد . ولقياس استعداده الذهني والعاطفي للاستجابة لوضع معين أو قضية محددة .

اختبار اختبار إحدى الإجابتين **Alternative Response Test** هو روائز يتاح فيه للشخص أن يقوم بالاختيار بين إجابتين كحل لمسألة معروضة أو قضية مطروحة، بحيث أنه لو اختار إحدى هاتين الإجابتين توجب عليه رفض الإجابة الأخرى. لأن الواحدة منهما تستبعد للثانية والعكس بالعكس ، فلا يمكن اجتماع الإجابتين على صعيد المسألة .

اختبار الاختيار من عدة إجابات **Multiple Choice Test** وتعرف كذلك بطريقة الاختيار من بين إجابات عديدة ، فهو اختبار تعرض فيه المشكلة على الشخص بحيث يتاح له الخيار بين حلين أو أكثر لها . ويكون للحل الصحيح واحدا من بينها فقط . تستخدم هذه الطريقة بمثابة اختبار للتعلم في التجارب على الحيوانات والإنسان . ويقال له أيضا : اختبار تعدد الاختيار .

اختبارات الأداء (أو للتفاد) **Performance Tests** نوع من الروائز العقلية التي يطلب فيها إلى الشخص أن يؤدي أو يقوم بعمل شيء ما ، بدلا من القول ، بحيث يمكن الاستغناء عن استخدام اللغة إلى حد كبير ، إن لم يستغن عنها تماما . يلقي هذا النوع من الروائز ضوءا على قدرة التعامل مع الأشياء ومعالجتها بدلا من الرموز ويدل على الذكاء العيني (المشخص) .

اختبارات الإرادة والمزاج Will-Temperament Tests سلسلة من الروايز التي تعتمد على الكتابة اليدوية ابتدعها دون دوني للكشف بواسطتها عن الفروقات النوعية في المزاج أو الشخصية ، بحيث يمكن التمثيل على نتائجها في صيغة رسم بياني يأتي بمثابة صورة جانبية للشخص .

اختبار الإراحة لألكسندر Alexander Passalong Test هو اختبار فردي ومن اختبارات الأداء العملية ويتألف من ٤ إطارات خشبية ، منها إطار مربع و ٣ مستطيلة بالإضافة إلى ١٣ قطعة خشبية ملونة بالأحمر والأزرق وبعضها مربع ، وبعضها مستطيل .

وهناك عشر بطاقات عليها رسوم ملونة ، بحيث يترتب على الشخص أن يقوم بتحريك القطع داخل الإطار وإزاحتها لكي يتوصل إلى شكل مطابق لواحد من الأشكال المرسومة على البطاقات .

اختبارات استخلاص الحقائق Tests of Obtaining Facts هي روايز عرضها امتحان قدرة المرء على التمييز بين الحقائق والذخات ، ثم القيام بفرز الحقائق أو باستخلاصها من نصوص أو علاقات موصوفة ، بحيث تظهر مقدرة الشخص على التفكير في اتجاه علمي قوله الفصل بين الحقيقة القائمة على الدولة والبراهين وبين الأوهام أو التخريجات التي تحتاج إلى إثبات .

اختبارات استخلاص النتائج Tests of Drawing ، Conclusions تسمية عامة تطلق على تلك الروايز الاستنتاجية التي تمتحن قدرة المرء على إجراء عملية القياس المنطقي للعقائني وفقا لقواعد ومبادئ محددة تكون بمثابة مقدمات مسبقة وتؤدي هذه إلى استخلاص النتائج المنطقية والعقولة . وقد تتيح هذه الاختبارات أمام الشخص فرصة اختيار استنتاج منطقي صحيح من بين عدة استنتاجات ممكنة ، أو تطرح عليه مشكلات ومسائل ينبغي حلها تبعا لمبدأ عام في متناوله .

اختبار الاسترجاع البسيط Simple Recall Test هو كتابة عن طريقة لقياس مقدار الاحتفاظ أو معدل النسيان لدى الفرد ، وذلك بتعيين النسبة المئوية للمفردات والموضوعات التي أمكن حفظها واسترجاعها بعد فواصل زمنية مختلفة متعددة ومنذ أن جرى تعلمها .

اختبارات الاستعاضة أو الاستبدال Substitution Test وهي أيضا طريقة في إجراء للتجارب ، يستخدم هذا الرائد في دراسة للتعلم لدى الفرد ، بحيث يتم باستمرار استبدال نوع معين من الرمز بنوع آخر ، مثلا ، استبدال الحروف بأعداد وفقا لنظام معد بصورة مسبقة .

اختبارات الاستعداد أو الأهلية Readiness Aptitude Tests روائز تستخدم لتحديد للقابلية الطبيعية لدى الأفراد على اكتساب أنواع عامة أو خاصة نسبيا من المعارف والمهارات . والاستعداد بمعناه العام ينطوي على إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة بواسطة التدريب المتعمد منه وغيره المتعمد .

اختبارات الاستنتاج Reasoning Tests أنواع من الرائد العقلي الذي يطلب فيه إلى الفرد أن يستخلص نتائج من معطيات معينة ، أو أن يقوم بتحصيل للنتائج المستخلصة سلفا من تلك المعطيات . وهي أما روائز لفظية أو رمزية تعتمد الانتقاء من بين إجابات متعددة ، وترمي إلى قياس للتفكير أو الاستنتاج الحسابي لدى الفرد.

اختبارات الاستيعاب Comprehension Tests روائز تستخدم لقياس طاقة الشخص على الفهم للعلم والوقوف الذكي على معنى وضع معين أو عمل ، أو لتبني العلاقات القائمة بين الأشياء . يجري استخدام روائز للاستيعاب في مقياس "بينه" حيث يطلب إلى الشخص الإجابة عما قد يفعله أو يتوجب عليه القيام به في وضع معين ويستعمل الرائد الاستيعابي بنوع خاص في الاختبارات التربوية ، أو اختبارات التحصيل .

اختبار إسقاطي (رائز ، إسقاطي) Projection Test ، الاختبارات (أو الروائز) الإسقاطية نوع من الروائز النفسية التي تستهدف تحديد مسار الشخصية بواسطة اكمال الجمل أو التأويل يقع كبير (كما في رائز رورشاخ) وما شابهها ، أو بواسطة تأويل بعض الصور (كما في رائز "روندي") أو القيام ببعض الرسوم أو التصميم .

وفي جميع هذه الأحوال لا يقوم الاختبار على أسس الإجابة الصحيحة أو الخاطئة بل يترك فيه للفرد شأنه ليعبر عما يرى أو يفعل تعبيراً منطقياً من ميوله وأخيلته وحدها .

اختبار أشكال المكعبات Block Design Test ، هو نوع من الروائز المستخدمة في قياس الذكاء ، يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتجميع مكعبات ملونة لكي يتوصل إلى صنع شكل أو تصميم معين ، ويكون هذا الشكل مطابقاً للرسم الموجود أمامه على بطاقة مستقلة . يتألف هذا الاختبار من ١٦ مكعباً مشابهة الحجم وملون الأوجه بالأحمر والأزرق والأبيض والأصفر ثم الأزرق والأصفر والأحمر والأصفر والأحمر والأبيض . والأشكال المرسومة على البطاقات قد جرى ترتيبها من السهل إلى الصعب .

اختبار الأضداد Opposites Test هو نوع من الروائز العقلي الذي يطلب فيه إلى الشخص أن يعطي أعداد المفردات التي تتلى على مسمعه أو تقع تحت بصره وتكون بمثابة منبهات .

اختبارات ألفا بيتا Alpha Beta Test هي سلسلة من روائز الذكاء التي جرى استخدامها خلال الحرب العالمية الأولى لاختبار المجندين في صفوف الجيش الأمريكي بقصد اختيارهم للخدمة العسكرية وتصنيفهم . وتعرف هذه الاختبارات أيضاً باسم "اختبارات ألفا للجيش" .

اختبار الأمثال أو الأقوال المأثورة Proverb Test ، نوع من اختبارات الذكاء ، ينطوي في جوهره على فهم مثل شائع أو تفسير قول مأثور ، حيث يجي تقويم هذا الاختبار في ضوء المقطرة على فهم المعنى واستخلاص العبرة وتفسير المضمون وشرحه في مقالة أو بضع فقرات كتابية .

اختبار الانطواء والانبساط Intorversion Extraversion Test نوع من الرانز ينتمي عامة إلى فئة الرانز التي تعتمد طريقة الاستجواب أو استمارة الأسئلة المكتوبة ، ويقصد منه استخلاص أو إبراز الاتجاه العام لميول الفرد واهتماماته ، سواء كانت تتجه نحو الدلخل والانطواء أو صوب الخارج الانبساط .

اختبار بقع الحبر لرورشاخ Rorschach Inkblots Test من أوسع الاختبارات الاسقاطية انتشارا ، وضع فكرته الأساسية العالم السويسري هرمان رورشاخ ، وهو اختبار مطور عن اختبار بقق أكبر . قوامه عشر بطاقات وعلى كل بطاقة منها بقعة من الحبر متماثلة في الشكل منها خمس باللونين الأسود والأبيض، والباقية بقق ملونة في بعض أجزائها . يطلب إلى الشخص أن يفسر هذه البقع بحرية وخيال ، ثم توضع الأجوبة مقابل "مفتاح خاص" . ويمكن تطبيق هذا الاختبار على الأفراد في مختلف مراحل النمو : من الطفولة إلى البلوغ والكبر .

اختبارات بينه - سيمون Binet-Simon Scale ويقال لها أيضا مقياس سيمون-بينه المدرج ، وهي كناية عن مجموعة من رانز الذكاء المدرجة التي وضعها وصممها كل من العلمين بينه وسيمون . وجرى ترتيبها من السهل إلى الصعب. ظهرت هذه الاختبارات في ثلاثة صيغ مختلفة عام ١٩٠٥-١٩٠٨-١٩١١ حيث تم تقييم الصيغتين الأخيرتين وفقا لغات السن ثم أدخلت عليها تعديلات وتحسينات ونشرت في العديد من اللغات .

اختبار التجزير Abstraction Test هو التسمية التي تطلق على نوع من الاختبار يطلب فيه إلى الفرد أن يستجيب لفظيا أو بواسطة الفعل إلى ملامح مشتركة تتبدى من خلال أشياء أو أوضاع يجري تقديمها بشكل تسلسلي .

اختبار التحصيل Achievement Test ، هو كل رانز يستخدم كوسيلة لقياس الكفاية التحصيلية لدى الطالب في موضوعات المدرسية ويدعى هذا الاختبار أيضا "اختبار الانجاز" (Accomplishment) إذ قد جرى وضعه وتقييمه من أجل استعماله لقياس مقدار التحصيل والانجاز في حقل من الحقول نتيجة التعلم والخبرة فيقال : رانز للتحصيل في الرياضيات أو في العلوم الاجتماعية.

اختبار تشخيصي Diagnostic Test رانز يجري استعماله لتحديد طبيعة الشذوذ أو الخلل أو المرض لدى للشخص . كما أنه وسيلة تقاس بها مقادير النمو في مختلف نواحي الشخصية أو بعض أجزاء منها، أو في مجالات التعلم وجزء منها، ولهدف من وراء ذلك هو التعرف على بواطن الضعف ومراكز القوة لدى الشخص بغية إرشاده في ضوء ذلك على الصعيد التربوي والنفسي .

اختبارات التنشيط Cross-Out (X-O) Test هي تلك الاختبارات التي يطلب فيها إلى الشخص أن يقوم بتنشيط الموضوعات والمفردات وفقا لتعليمات أو مبادئ محددة .

اختبارات التنشيط والتكرير O-X Test مجموعة تضم سلسلة من ثلاثة أو أربعة رانز ابتدعها برسي Pressey لاستقصاء الاتجاهات والمواقف العاطفية لدى الأولاد والراشدين ، بحيث يطلب فيها إلى الولد أو الراشد أن يقوم بتنشيط كلمات معينة ، ثم أن يراجع الاختبارات مرة أخرى راسما دائرة حول كلمة واحدة في كل سطر .

اختبار للتصفية Screening Test هو اختبار يهدف إلى تفحص الولاء والخلق والقدرة وغير ذلك من الصفات والسمات لدى مجموعة من أصحاب طلبات العمل أو المستخدمين ، بحيث يتم فرزهم وانتقاء الأفضل أو الأنسب من بينهم . وقد يستخدم هذا الرافز في المدارس ومعاهد العلم لفرز الطلاب في الصف الواحد ولتخاذ قرار الترفيق إلى صف أعلى في ضوء نتائجه ومعطياته فهو بشكل عام اختبار يقوم على الغربة* .

الختبار للتصنيف العام General Classification Test استخدم هذا الاصطلاح أساسا للدلالة على اختبار حربي جرى تصميمه إبان الحرب العالمية الثانية لتصنيف الجنود . فأصبح أعضاؤه فيما بعد يتسم من أجل تقسيم الأشخاص للذين يطبق عليهم إلى مجموعات بحيث تصلح كل مجموعة منها لممارسة مهنة معينة أو القيام بدراسة محددة .

الختبار التصنيف Classification Test هو نوع من الرافز العقلي ، حيث يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتصنيف للكلمات والمفردات ، وأن يشير إلى الأشياء التي تنتمي إلى فئة واحدة ، أما بتشطيط الشيء الذي لا ينتمي إلى الفئة أو بوضع خط تحت الأشياء المنتمية إلى الفئة نفسها . ويستخدم هذا الاصطلاح أحيانا للدلالة على اختبار أو مجموعة اختبارات يجري توسلها من أجل تصنيف الطلاب في مدرسة ما .

الختبار التصويب أو الهدف Aiming Test - Targer Test هو اختبار للتأزر والتنسيق الحركي بين العين واليد . وأشهر نوع من اختبارات التصويب هو الاختبار المعروف بـ "رافز الهدف" . يقوم هذا الاختبار بتسجيل التأزر بين عمليات الإدراك والعمليات الحركية قبل القيام بحركة يدوية معقدة تحت إشراف البصر : أي كمحاولة الإمساك بشئ متحرك .

اختبار تطبيق المبادئ Test of Applying Principles رائز لقياس القدرة على استخدام المبادئ والقواعد العلمية وإدراك صلتها الوثيقة بالتفاصيل المعروضة أو الوقائع المتوافرة أمام الشخص . يعتمد على كيفية النظر إلى المشكلات المطروحة أو المسائل التي يحتاج حلها إلى تطبيق مبادئ وقوانين ثابتة من أجل الوصول إلى نتيجة أو للوقوف على سريان مفعول القاعدة .

اختبار التعليمات Direction Test نوع من الرافز العقلي المستخدم لقياس القدرة على تنفيذ التعليمات التي تأتي على درجات مختلفة من التعقيد والصعوبة . ينطوي على درجة الاستيعاب وسرعة الاستجابة والمقدرة على الأداء تبعاً لاختلاف درجات التعقيد .

اختبارات تفسير الصور Picture Interpretation Test هي نوع من روافز الذكاء التي يطلب فيها إلى الشخص أن يقول عما تكونه وتحويه الصورة المعروضة عليه ثم يصار إلى تقدير الدرجة التي بلغها في نمو العقلي تبعاً لطبيعة الإجابة الصادرة عنه ومن حيث تضمنها لعناصر التعداد والوصف والتفسير .

اختبار التفضيل Vocational Preference Test رائز يستخدم للوقوف على ميول الشخص المهنية والاتجاهات التي يفضل السير فيها . وهناك "اختبار الاستعداد المهني" الذي يهدف إلى تحديد صلاحية الفرد الطبيعية لاكتساب مهنة معينة . كما توجد اختبارات لاختيار الأنسب من بين أشخاص تقدموا بطلبات للاستخدام في مجالات مهنية محددة .

اختبارات التفكير النقدي Critical Thinking Tests هي روافز يجري استخدامها كوسائل لمعرفة قدرة المرء على تمحيص الأمور والموازنة بينها واكتشاف درجة للصدق فيها قبل المسارعة إلى الأخذ بها على علاقتها أو القفز إلى إطلاق التعميمات المتسرعة والمسيبة .

تتجلى من خلالها القدرة على أصال قواعد المنطق والتروى فى النظر إلى الأمور والمعطيات وإخضاعها لميزان النقد الواعى .

اختبار تكمیل الأعداد Number Completion Test ، رائز عالى يطلب فيه إلى الفرد أن يقوم بتكمیل أو متابعة سلسلة من الأعداد التى يتصل الواحد منها بالآخر وفقا لمبدأ أو قاعدة محددة أو تبعا لمجموعة من المبادئ والقواعد .

اختبار تفسير الحقائق Test of Interpreting Data ، هو نوع من روائز الذكاء والقدرة العقلية ، تتاح فيه الفرصة أمام لكى يبين كفايته فى استيعاب الحقائق والوقوف على مضمونها والإحاطة بمغزاها ، ثم الانتقال إلى تفسيرها على الصعيد النظري العام واستخلاص العناصر النظرية التى تكطوي عليها أو تتضمنها. والتفسير الذى يعطيه للحقائق المعروضة يتضمن مؤشرات للعرف على درجة نموه العقلى .

اختبار تفهم الموضوع Thematic Apperception Test هو أحد الاختبارات الإسقاطية وقد وضعه عالم النفس (مورى Murnay) عام ١٩٣٥ وتحدث عنه فى كتابه الشهير "أبحاث فى الشخصية Explorations in Personality" ويتألف الاختبار من ثلاثة مجموعات من الصورة ، كل مجموعة منها تشتمل على عشر صور . وهى تمثل مشاهد نرى فيها شخصا أو عدة أشخاص فى أوضاع ملتبسة تسمح بتأويلات مختلفة شتىة . ويطلب إلى المفحوص فى هذا الاختبار أن يقص ما حدث قبل الموقف الذى تمثله الصورة ، وما الذى يحدث الآن فى الصورة وما عسى أن تكون خاتمة القصة. وقد اختبرت للصور اختيرا يجعلها تمثل أفكارا حول العداء والخوف والحظ والحياة الجنسية والهمود والانتحار والعلاقة بين الابن ووالديه الخ ..

اختبارات التكميل **Completion Test** ، هي نوع من روائز الذكاء ، وتدعى كذلك "اختبارات التجميع" **Combination Test**. كان العالم الميكولوجي الألماني ابنهولس هو أول من ابتدعها . وتعرف باسم التكميل لأن المبدأ الذي تستند إليه هو ملئ الفراغ في الجمل أو المقاطع والفقرات ، أي تكميلها وإتمامها وتزويدها بالمعلومات الناقصة .

اختبار تكميل الصور **Picture Completion Test** نوع من روائز الذكاء يطلب فيه إلى الفرد أن يعثر على الأجزاء الناقصة في صورة ما أو في سلسلة الصور ، بحيث تكون جميع الأجزاء المفقودة من الحجم والشكل نفسه ، ويجري خلطها كلها مع أجزاء من صور أخرى لها الحجم والشكل إياها . يؤلف هذا الاختبار شكلاً أدائياً من أشكال اختبار التكميل .

اختبار تكوين المفردات **Word – Building Test** ، رآه عقلي يتألف من عملية لقيام بتكوين مفردات أو كلمات والألفاظ من حروف مبعثرة وغير متصلة . ويؤلف الجنس النظفي نوعاً من أنواع هذا الرآه .

اختبار التمكن **Mastery Test** ، هو رآه يستخدم كوسيلة لمعرفة الدرجة التي بلغها المرء في إتقان مهنة أو التبحر في صنعة والإلمام بأسبابها . ويصدق التمكن كذلك على الموضوع أو للحقل العلمي أو مجال الاختصاص ، بحيث يهدف اختباراه إلى مقياس المدى وسعة الاطلاع بالنسبة للتخصص المهني أو العملي أو الدراسي.

اختبارات تنبؤية أو كهنية **Prognostic Tests** ويقال عنها أحياناً استدلالية فهي تلك الروائز التي تجعل عرضها للتنبؤ أو التمكن عن احتمالات تتعلق بتكيف الفرد في المستقبل ويستدل بها على استعداده لمواجهة كافة الاحتمالات على صعيد التكيف .

اختبار التنقيط Dotting Test هو اختبار أو رائز ابتدعه مالك دوغال واستخدمه في دراسة حالات التعب والإثهاك والانتباه وغيرها . يطلب فيه إلى الشخص أن يضع علامة أو نقطة وسط دوائر صغيرة تمر أمامه بسرعة منتظمة ، لكنها في أوضاع غير منتظمة وذلك عبر شق يمكن ضبط امتداده . وهو رائز للسرعة التي يستطيع بها الفرد أن ينقر بقلم أو أسلوب ما .

اختبار تيرمان الجمعي للقدرة العالية Terman Group Test Mentalability هو مجموعة اختبارات متواعدة تتضمن للروائز اللفظية التي يبلغ مجموعها العشرة وقد جرى وضعها كلها لاختبار الأولاد على مستوى الدراسة الثانوية بحيث تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٨ سنة ، والاختبار يحمل اسم واضعه .

اختبارات تيرمان - ميري Terman Merrill Tests هي أحدث المقاييس المدرجة للروائز الفردية التي جرى تطويرها عن مقياس بينه - سيمون . وتتميز بتوسيمات تم إدخالها على طرفي التعديل الذي قام به ستانفورد ، بحيث تكون مزودة بمقاييسين بدليلين ، يتكافأ الولد منهما مع الآخر عمليا .

الختبار الجزء والكل Part - Whole Test نوع من رائز التداعي أو اختبار الترابط يطلب فيه إلى الشخص أن يحدد على وجه التخصيص الكل الذي يمرض عليه اسم جزء منه ، بحث يربط بين الكل وأجزائه عن طريق تزويده باسم الجزء فقط .

الختبارات جمعية Group Tests تسمية تطلق على تلك الروائز التي يمكن استخدامها لأسباب اقتصادية في معظم الحالات . على جماعات من الأفراد وتتألف في غالبيتها من اختبارات مقصورة على قلم وورقة " بحيث يتسنى إعطاؤها على نحو كتابي. وهي بخلاف الاختبارات الفردية التي لا يجوز تطبيقها إلى في حالات فردية لأن حضور الأفراد الآخرين فيها يتسبب في إحداث تأثيرات مزعجة .

اختبار الجملة المبعثرة Disarranged Sentence Test هو نوع من الرائز العقلي الذي يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بإعادة ترتيب بنية جملة بعد أن تعرض عليه كلماتها ومفرداتها بطريقة عشوائية غير منتظمة. يروى القدرة على إعادة ترتيب الجملة من كلمات مبعثرة .

اختبار حاسم Experimentum Crucis أو التجربة الحاسمة ، وهي كل اختبار من النوع الذي يستهدف للتوصل إلى اتخاذ قرار ، سلبا أو ايجابا ، بالنسبة إلى مسألة معينة تتعلق بالوقائع والحقائق . ولقصد من التسمية هو الإشارة إلى صفة الحسم التي يتميز بها هذا الاختبار .

اختبار حلال Omnibus Test نوع من الرائز الجمعي لقياس الذكاء ، تختلط فيه الموضوعات والمفردات على اختلاف أنواعها بدلا من أن يجري ترتيبها على حدة كما هي الحال في مجموعة الاختبارات . وهناك توقيت واحد للاختبار كله .

اختبار الحصيلة اللغوية Vocabulary Test نوع من الرائز العقلي يهدف إلى تحديد الحصيلة التي يكتزنها الفرد من المفردات المفهومة والمستوعبة . يكون عادة باعطاء للشخص قائمة معينة من المفردات التي يطلب إليه تعريفها أو الإشارة إلى المفردة الأقرب إليها في المعنى من بين مائة مفردة ، ثم يجري التصحيح بسؤاله تعريف العشرة الأخيرة منها أو استخدامها في الجمل .

اختبار الخطأ والصواب True-False Test رائز عقلي يقصد منه عادة اختبار مدى المعلومات لدى الفرد ، فيعطى هذا الشخص سلسلة من العبارات والأقوال التي عليه أن يضع أمامها علامة الصواب أو الخطأ ، ثم توضع العلامة غالبا بواسطة طرح عدد الإجابات للمطلوبة من عدد الإجابات الصحيحة ، بحيث يجري التقليل من محاولات التخمين أو إجابات الحظ والردود العشوائية .

اختبار الحكايات الخرافية والأساطير Fables Test راتز عقلي يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتفسير بعض الحكايات الخرافية أو للقصص المسرودة على لسان الحيوان ، وذلك يكون بشرح العبرة أو الأمثلة التي تعلمها للحكاية أو القصة .

اختبار الخلف أو المحال أو اللامعقول Absurdities Test هو راتز يستخدمه علماء النفس كوسيلة لقياس الانجاز دون الالتفات إلى عامل الوقت ، كأن يقوم المعترف على الاختبار بقياس النسبة بين الأجوبة الصحيحة والأسئلة التي حاول الشخص أن يجيب عليها .

اختبار دقة التقرير (ger.) Aussage Experiment هو اختبار لامنحان الأمانة والدقة في التقرير حيث يطلب إلى الشخص إعطاء تقرير عن صورة (شذن) أو مجموعة من الأشياء (بينه) أو عن سلسلة من الأحداث ، على أن تكون المعانسة والملاحظة محدودة بفترة زمنية ، وغالبا ما يلحق التقرير على سبيل التتمة بإخضاع الشخص لعملية تفحص واستجواب أو استطلاع .

اختبار دليل المصطلحات Code Test هو نوع من الراتز العقلي يطلب فيه إلى الشخص أما أن يقوم بترجمة "شيفرة" مرية مستعينا في ذلك بأدلة وقرائن معطلة، أو أن يعمد إلى كتابة شيء بطريقة الشيفرة أو الدليل الاصطلاحي ، حيث تكون مبادئ بناء الشيفرة أو الدليل معطاة له في الاختبار .

اختبار ذاتي Subjective Test ، هذا نوع من الراتز الذي يجئ مصطبغا بمزاج الفرد وغاياته الذاتية وتأثيرا بميوله ومشاعره الخاصة . وبخلاف الاختبار الموضوعي ، فإنه يصعب فيه على الباحث أو للعالم أن يتحقق من صحته وصنقه ، لعدم اقتراحه بالوقائع والحقائق الموضوعية . قد ينطبق على فرد معين من الناس لكنه لا يسري مفعوله على الآخرين ، ومن المتعذر تقيسه واعتماده كراتز عام .

اختبارات الذكاء Intelligence Tests يؤلف اختبار للذكاء مهمة أو مسألة من نوع معين ترد كموضوع في مقياس مدرج أو بمفردها ، ويمكن بواسطتها تقدير أو قياس المرحلة التي بلغها الفرد في نموه العقلي . وتستخدم روائز للذكاء أو للروائز العقلية لقياس الذكاء العام أو المواهب الخاصة في مجال للذكاء ، مثل القدرة والاستعداد.

اختبارات الراشدين المتفوقين Superior Adult Tests روائز جرى وصفها خصيصا لاختبار الراشدين المتفوقين . وهي اختبارات جمعة في العادة ، لكنها تعطي في صيغة متكافئة للمعدة على صورة ٦ روائز فردية في أعلى المقياس للمستوى الراشدي المتفوق وفي اختبارات تيرمان - ميرل تعطي ثلاثة درجات من الروائز في ثلاث درجات من الراشدين المتفوقين حتى بلوغهم السن العقلية التي تصل إلى الثانية والعشرين.

اختبار الربط أو التوافق Matching Test هو طريقة في وضع أسئلة الامتحانات أحيانا ، بحيث يتوجب على الطالب أن يربط أو يوفق بين المفردات والمفاهيم والشرائح والتعريفات المدرجة كلها في قائمتين متقابلتين ، لكن القائمة الثانية منها ليست مرتبة على أساس التقابل بل بصورة عشوائية . يستخدم كرائز لقياس القدرة العقلية والمطابقة الاستيعابية وسعة الفهم ودرجة الدقة .

اختبار الرجل البسيط Bonhomme Tests رائز في حقل الرسم يجري تطبيقه على الأولاد بين من الخامسة والخامسة عشر ، ويطلب فيه إليهم أن يرسموا صورة رجل بسيط في ورقة ، بحيث تعطي نقطة لكل تفصيل من تفاصيل الرسم . ثم يؤخذ مجموع النقاط كمؤشر لتحديد العمر العقلي للولد ، على اعتبار أن هناك درجة معينة من الدقة في الرسم تقابلها سن معينة من عمر الشخص .

اختبار للرجل الخشبي (الدمية أو المجدار) Manikin Test رائز لأكداء
ابتدعه بينتير Pintner ويتألف من الجمع بين أجزاء شكل لرجل من خشب (أي
للزراعين والمساكين والرأس والجذع) ، بحيث يعطي الأجزاء دون تزويدهم بأية
معلومات عما تتألف منه تلك القطع والأجزاء .

اختبار للرسم الجانبي Profile Test نوع من الرائز الأدائي أو التنفيذي ،
يطلب فيه إلى الفرد أن يقوم بإنشاء شكل جانبي للرأس البشري مستخدماً في ذلك
عدداً من القطع التي سبقت تجزئة شكل الرأس عليها ، ودون تزويده بأية معلومات
عن الشيء الذي ينبغي تشكيله أو تكوينه .

اختبارات الرسوم الثابتة Stilling Tests سلسلة من الروائز للمعى اللوني ،
تكون على صورة لوحات أو رسوم بيانية ، بحيث تطبع الأعداد على خلفية من
الألوان المشوشة فيتمنى إذك لمن يملك رؤية لونية أن يقرأها بسهولة بينما يلقى
المصابون بعمى لونية صعوبة في قراءتها ويمجزون كلها عن القراءة .

اختبارات ستانفورد التحصيلية Stanford Achievement Tests سلسلة من
الروائز على المستوى التريوي ، لاختبار الطالب في موضوعات للدراسة الأساسية .
قام بإعدادها كل من كيلي وروخ وثريلمان . تتألف من مجموعتين أو واحدة منها
للمستوى الابتدائي والأخرى طوى ومتقدمة .

اختبار (معة) أو مدى المنزلات الحصابية Digit Span Test هو طريقة أو
وسيلة لتحديد سعة الذاكرة ومدادها لدى الفرد ، حيث تقلص هذه السعة بعدد المنزلات
الحصابية التي يستطيع تكرارها بصورة مرتبة بعد سماعه إياها لمرة واحدة .

اختبارات سمات الشخصية Personality Traits Tests روائز تستخدم
كوسيلة لقياس سمات أو صفات معينة لدى الشخص أو المواقف والاتجاهات والميول

ومجموعات من الصفات التي تؤخذ بمعنى العوامل في تكوين خلق المرء وطباعه وشخصيته ، وبالتالي تساعد على تصنيفه وتحديد لئتمائه إلى النماذج والأنواع العامة للشخصية .

اختبارات (سيشور) للموهبة الموسيقية Seashore Tests of Musical Talent

Ability ، هي كناية عن سلسلة من الاسطوانات الموسيقية التي يجري استخدامها لقياس القدرات الموسيقية الأساسية ، مثل تمييز درجة الصوت وتذكر الأنغام والإيقاع وغير ذلك من عناصر الموسيقى وضعها الأمريكي سيشور .

اختبارات العمى اللوني Colour Blindness Tests هي اختبارات تستخدم لتشخيص العيوب في رؤية الألوان وهناك ثلاثة أنواع منها جرى استخدامها للتشخيص السريع :

(١) اختبارات الربط أو للتوفيق بين قطع من للصوف ذات ظلال لونية متدرجة .

(٢) اختبارات التشويش التي يطلب فيها إلى الشخص التعرف إلى الحروف أو الأعداد والأشكال المطبوعة بألوان مشوشة في الخلفية ، مثل اختبارات الرسوم الصامتة والثابتة .

(٣) الألوان الملونة التي يجري تقديمها في ظل ظروف مختلفة بالنسبة للحجم والزهو واللمعان وبواسطة للقوانين الخاصة .

اختبار غير لفظي Non - Verbal Test هو كل راتز لقياس الذكاء أو غيره من الروائز العقلية التي لا تستخدم المواد اللفظية واللفوية . أو يمكن إعطاؤه في بعض الأحيان دون حاجة إلى استخدام الألفاظ والكلمات . مثلاً إلى الأشخاص الصمم حيث يعتمد على أسئلة أو وضعيات خالية من عامل اللغة .

اختبارات فردية **Individual Tests** الاختبار الفردي بعكس الجمعي هو كناية عن رائز يجري تطبيقه على فرد واحد من الناس فقط في المرة الواحدة .

اختبارات القدرة الخاصة **Special Ability Tests** روائز تستخدم لقياس القدرة في اتجاهات خاصة أو لقياس مجموعة محصورة من القدرات . يستعمل هذا الاصطلاح أحيانا بصورة غير مقيدة كمرادف لاختبارات الاستعداد الخاصة .

اختبارات ك ح م ت (CAVOT Test) هي مجموعة متواحدة من الاختبارات تتألف من م ت ك ح أربعة روائز عقلية أوجدها تورندايك لقياس الذكاء للعام واتخذت اسمها من العمليات الأربع التالية :

C : Completions	ك - تكميلات
A : Arithmetical Problems	ح - مسائل حسابية
V : Vocabulary	م - مفردات
D : Directions	ت - تعليمات

اختبار الكرة والمجال **Ball and Field Test** هو أحد الاختبارات التي تحويها سلسلة بينه - سيمون ، يطلب فيه إلى الشخص أن يبين المسلك الذي قد يتبعه العنور على كرة ضائعة في حقل أو مجال دائرة للشكل .

اختبار لفظي **Verbal Test** هو كل رائز يعتمد التعبير بالكلمات أو الألفاظ سواء كان ذلك بطريقة شفوية أم بواسطة الرسم البياني . فاعتماده يكون على أسئلة أو وضعيات تتطوي على عامل التعبير اللفظي والإجابة اللفظية .

اختبار ماسلون Masseion Test رائز جرى استخدامه في الأصل كرائز تخيلي ثم أصبح رائزا لقياس الذكاء وهو في جوهره رائد إسقاطي .
يطلب فيه إلى الشخص أن يبنى جملة ذات معنى بحث تتضمن ثلاث مفردات أو كلمات معطاة .

اختبار المترادفات والمتناقضات Synonym – Antonym Test رائز يجري تقديم المفردات فيه على شكل أزواج بحيث ينبغي على الفرد أن يشير ما إذا كانت تلك المفردات الزوجية لها المعنى ذاته أم إنها تضاد في معناها .

اختبارات متعددة الأبعاد Multi – dimensional Test هي الروائز التي يجري استخدامها لقياس أكثر من صفة أو سمة أو ضرب من ضروب الملوك ومنها تلك الاختبارات التي تقيس الميول والاتجاهات المختلفة لدى الفرد سواء كانت هذه الميول مهنية أم غير مهنية .

اختبار المدى المقطعي Syllable – Span Test رائز يستخدم المقاطع اللفظية اللغوية بدلا من استخدام المنزلات الحسابية بغية تحديد مدى التذكر أو سعة الذاكرة ودرجة الاستيعاب لدى الفرد .

اختبار مدى المفردات أو سعتها : Word – Span Test هو رائز من نوع مماثل لاختبار مدى المنزلات العددية أو الحسابية ويعطى من أجل الغرض نفسه أي لتحديد مدى التذكر لدى الفرد وقياس ذلك بواسطة قدرته على استعادة المفردات التي يسمعا تتلى عليه حسب الترتيب لمرة واحدة .

اختبار مدى التذكر وسعته Memory Span Test هو رائز يقيس عدد الموضوعات المفرد وهذه تكون عادة مؤلفة من المنزلات الحسابية أو المقاطع اللغوية

التي يستطيع الفرد أن يستعديها على نحو صحيح وحسب ترتيبها بعد أن تعرض عليه
لمرة واحدة وفور انتهاء عرضها .

اختبار المسح Survey Test اختبار يجري استخدامه للحصول على درجة
النقاء ومداه أو المستوى للتربوي لدى جماعة كبيرة من الناس أو السكان كلهم
ولتكوين نظرة عامة عن توزيع صفات أو سمات معينة أو آراء محددة .

اختبار المصفوفات المتتالية Progressive Matrices Test ، المصفوفة
Matrix هي تعبير مستعار من حقل الرياضيات بمعنى القالب الذي يمنح للشيء بجزره
وشكله مثلما يقوم باحتوائه وتغليفه .

و اختبار المصفوفات المتتالية في علم النفس هو تسمية تطلق على تلك
السلسلة من الأشكال التي قام بتطويرها غوثالرت ومن قبله رافن عام ١٩٣٨
و ١٩٤٧ بحيث يصعب تمييز الوحدة من وحدات هذه السلسلة لكونها مصفوفة أو
مرصوفة في إطار شكلي يحتويها . وهذا الرصف للأجزاء في إطار الكل المحيط بها
يجري استخدامه كدليل أو رايثز على كون الإدراك مرهونا بالمجال ومعتمدا عليه.

اختبار المعلومات Information Test نوع من الرايثز للعقلي جرى إعداده
بقصد إلقاء الضوء على معرفة الشخص بالحقائق في حقول متنوعة منها العام
والخاص، ويؤلف هذا الاختبار في غالب الأحيان ولحدا من مجموعة اختبارات الذكاء
المتوحد.

اختبار مقنن أو مقنن Standardized Test هو كل رايثز جرى اختبار
بناية في ضوء الغاية التي يرمي إليها والجماعة المقصودة به ، ثم خضع للتجريب
وتم ترتيبه بشكل ملائم على أساس محك التجربة .
فالأسئلة تؤدي الغرض بالفعل وتلائم مستوى الجماعة وقد أنت تجربته إلى
الخروج بطريقة واضحة في إعطائه وتصحيحه .

وأمكن وضع سلم قياسي له مثلما أنه ينطوي على درجة كبيرة من معاملي الصدق والثبات .

اختبار ملامح الرسم الجانبي Feature Profile Test نوع من روائز الأداء حيث يطلب إلى الفرد أن يجمع سوية سبع قطع من الخشب تؤلف ملامح الرسم الجانبي لرأس بشري جرى تقطيعه لهذه الغاية ويشترط فيه عدم إبلاغ الشخص الذي يقوم بتجميع القطع عن طبيعة الموضوع أو الشيء الذي يتألف منها .

اختبار للمماثلة أو التشابه Analogies Test يطلق هذا الاصطلاح على طريقة في الاختبار ترد في معظم روائز الذكاء تقريبا . وتتخذ موضوعات هذا الاختبار الصيغة التالية :
"أ" و "ب" هي غرار علاقة "ج" بماذا ؟

الاختبارات الموضوعية Objective Test هي تلك الروائز التي لا تدع مجالا للتأويل الشخصي بل يصل فيها أصحاب الحكم المستقلون إلى نتائج تتسم بالإجماع. وتتلقى الموضوعية علما تقود الأحكام التي يصدرها المشرّفون بفعل اختلاف مواقفهم أو تبين مشاعرهم إلى نتائج متباعدة فيما بينها كما تتوافر الموضوعية بفضل طريقة تنظيم الاختبار ونوعية مفرداته ومماثله .

اختبار مينسوتا المتعدد الوجوه للشخصية Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMP) كناية عن استمارات استجابية تتضمن مجموعات من الأسئلة يبلغ عددها كلها ٥٥٠ سؤالا تتعلق كلها بدواخل الشخصية وما يعتريها من الخلل أو الميول العصبية .

قام بوضع هذا الاختبار بين عام ١٩٤٢ و ١٩٥١ كل من العالمين النفسيين في جامعة مينسوتا ما كينلي وهاتواي .

اختبار النقرة Tapping Test رائز يتلقى فيه الفرد تعليمات تطلب إليه أن ينقر على لوحة خاصة بأسرع ما يمكنه النقر ، والهدف منه معرفة المسة الحركية التي تتطوي عليها سرعة الحركة الإرادية .

اختبار النمط النقطي Spot - Pattern Test هو نوع من الرائز يعرض فيه أما الشخص لبرهة قصيرة نمط أو شكل معين ثم يطلب إليه استحضار الرسم المعروف واستعادته بواسطة نمط يتشكل من النقاط .

اختبار نوكس للمكعبات Knox Cube Test رائز أداتي أو تنفيذي لقياس سعة الذاكرة يعطي بواسطة نمط من النقرات على أربعة مكعبات بحيث يتم النقر عليها باستخدام مكعب خامس .
يدعى هذا الاختبار أحيانا بـ "اختبار تقليد المكعبات" .

اختبار هرينغ للمعدل Herning Revision هي سلسلة من الاختبارات الذكائية للفرد تحاول الظهور بمثابة التعديل أو التنقيح لاختبارات بينه - سيمون ، رغم كونها تستخدم بعضها وتنتج على منوال البعض الآخر منها ، وتختلف منها باعتمادها للمقياس المدرج بالنقاط بدلا من مقياس النجاح والسقوط وفي ترتيبها وفقا لفئات خمس بدلا من اعتماد فئات السن بحيث يتنوع مدى الاختبارات بتنوع للوقت ودرجة الاقتراب للمرجوة.

اختبارات هيلي لتكميل الصور Healy Picture Completion Tests هي كناية عن روائد للأداء تستخدم فيها الصور بدلا من المواد اللغوية فيجري تقطيع للمربعات من الصور وخطها مع مربعات من الحجم نفسه ثم يطلب إلى الفرد أن ينتقي المربعات الصحيحة ويضعها في أماكنها .

ويمكن استخدام صورة واحدة فيه أو سلسلة من الصور تتمثل فيها مختلف الأحداث التي يمكن أن تقع خلال يوم مدرسي أو أن يصادفها الولد خلال يومه

وتعطي نتائج طريفة ونافعة للغاية. ونتيجة هذه الاختبارات فقد خرج علماء النفس بالعديد من لتجارب منها تجربة بالفلوف وتجربة للرجع المؤجل وتجارب علمية فسي الغيوم والسحب والغفل والتجريبية والتجريد والتجزئة والتصفية ، الهدف من هذه كلها الخروج بنظريات أهمها نظريات السمع والولادة عند الأطفال والازدواج والاستجمام والنظرة للتخصيصية والاستمرار والأشياء والأطوار والأنسا والآخر والانتشار الاشعاعي والتضارب أو التضارع والتعزيز والتعلم الميدانسي والتكوين والهاتف والتوازي والتوصيل العشوائي والجشططات في التعلم والعاطفة والخذاع الواعي والدينامية والدينامية للنفسية والذكاء للمتعدد العوامل والجوهر الروحي والشدة في الانحناءات ولشعور ذي الأبعاد الثلاثة . والطاقة للفاضة أو الزائدة والعاملين والعقل المادي والعناصر الثلاثة والفريزة والفطرية والقوى أو الملكات واللون الثلاثي والألة ونظرية ماثوس عن السكان ونظرية المجال والمحاكاة للصوتية والمران والممارسة أو الأعداد والميكانيكية والمزوجة ونهيج الخلايا والألياف وإحصار اللون والهورمية وعمل الأعصاب والورثة للذكرية ونظرية ثلاثية اللون في رؤية اللون.

كما استنبطت عدة قوانين من خلال ذلك أهمها قانون الاتجاه البصري المتطابق وقانون اتجاه النمو وقانون الارتداد أو النكوص، وقانون الاستعداد وقانون الاضمحلال وقانون الاقتصاد وقانون الانقفاء أو الانتعاش وقانون الأهمام أو عدم الاستعمال وقانون ثابوت وقانون التجاور وقانون الترتيب العكسي وقانون التشابه وقانون القياس وقانون التصاعد وقانون التكرار وقانون التدريب وقانون التوازي وقانون التوزيع وقانون جاكسون وقانون الجودة وقانون جوست وقانون الدقة والاحكام وقانون دويوا ويسون وقانون الرد المقترن يالرد وقانون شاربنتييه وقانون طاقلات الحس الخاصة وقانون العزل أو الفصل وقانون مخز وقانون مخز - ولسز وقانون فولرتون - كاتش وقانون فرن بير وقانون فيبر وقانون الأثر وقانون لامبرت وقانون لويد مورغان وقانون مندل وقانون ميركل وقانون المنبه والاستجابة وقانون للنفسوء الحيوي وقانون هيلمان في الكف والصد وقانون هورنز وقانون التوهيو أو الهويمة .

وكل هذه القوانين لا تسمح مجلدات لشرحها إلا إننا نكرنا بقصد اطلاعكم على ما لعلم النفس من اهتمامات جادة على كافة الأصعدة وما تمخض عن كل منها من نتائج ليس إلا .

ونتيجة لذلك ظهرت مدارس ومذاهب ونظريات فلسفية في علم النفس منها:

- **مدرسة سالپيتريير : Salpatriers School** ، وهي مدرسة في علم النفس المرضي أو علم أمراض النفس تمثلها آراء شاركو وأتباعه .
أخذت هذه المدرسة اسمها عن عيادة شاركو في ناحية سالپيتريير من باريس واشتهرت بنوع خاص في نظرياتها المتعلقة بحالة الاسترقاد أو الحالة للترومية .
- **مدرسة فورتزبورغ Wunzburg School** وهي من مدارس علم النفس المعاصرة أشرف عليها وأدارها العالم الألماني كولبي في مدينة فورتزبورج .
قلبت هذه المدرسة بإجراء دراسات تجريبية لكل من عمليات التفكير الخالي من المصور وظاهرة الإرادة.
- **مدرسة نانسي Nancy School** وهي مدرسة في علم النفس المرضي والعلاج النفسي أسسها برنهام في مدينة نانسي (فرنسا) .
تميزت هذه المدرسة خاصة بأبحاثها حول التنويم المغناطيسي والاسترقاد فادعت بصورة رئيسة أن التنويم هو مجرد حالة مصطنعة من الإيحائية المقروطة . لكنها عادت في وقت متأخر للتشديد على الإيحاء الذاتي باعتباره النوع الأسس من الإيحاء.
- **مذهب الحتمية الحضارية Cultural Determinism** وهي نظرية تقول بتولد الحضارة من الحضارة وتعتبر ظاهرة الحضارة بمثابة نظام مغلق وثقافة بذاته .
مما يؤدي بها بالتالي إلى استبعاد العوامل البيولوجية والفيزيولوجية والسيكولوجية المحضة عن مجال ممارسة التأثير في سلوك الشخص وأفعاله.
- **المذهب الأروحي أو الإحيائي Animism (Animation)** هو مذهب يعتقد بحيوية المادة على اعتبار أن الأرواح أو الأرواح هي التي تنفخ الحياة فيها وتحلل للكائنات

المادية والطبيعية .

- مذهب شمول الحكمة Pansophism نظرية في التربية ومذهب في المعرفة يوصف بها اعتقاد كومينيوس (١٥٩٢-١٦٧٠) للقاتل بأنه توجد هناك طريقة عامة للتعليم والتعلم على غرار النظام الطبيعي للأشياء.
ويدل الشمول على المعرفة المسبقة للحكمة من تحققت الإحاطة بكافة فروع العلوم والمعارف فكل معرفة تنطوي على مبدأ موحد من الحكمة واستخدام المعرفة يكون بمثابة وسيلة لتحسين الحياة وبلوغ التعدد الاجتماعي .
- مذهب الفعالية Activism هو مذهب يعتبر للنشاط العقلي والجسمي من جانب المرء بمثابة الأساس المتين للتعلم ، وذلك انطلاقاً من اعتبارات تقول بأن الفعل هو لب الحياة وجوهرها ، والحقيقة لا يتم اثباتها إلى من خلال الامتحان العملي للفكرة والولد يميل بطبيعته إلى ضرب من النشاط البيولوجي .
ففي التربية يصبح لهدف بمثابة النشاط الخلاق القائم على مناهج تطبيقي .
- مذهب الاقتراقي أو نظرية الارتباطية Connexionism وهي النظرية القائلة : أن جميع العمليات العقلية يمكن اعتبارها وكأنها تنطوي على العمل الوظيفي للترابطات أو الاقتربات الموروثة أو المكتسبة حيث تجيء هذه للترابطات بين الوضعية والاستجابة أو بين الموقف والرجع .
- المذهب القصري أو القصرية Purposivism يستخدم هذا الاصطلاح لوصف أية نظرية سيكولوجية تزعم أن الأغراض هي عوامل مؤثرة بشكل فاعل في السلوك وإنها بمثابة عناصر مضافة إلى المنبهات .
- مذهب وحدة الوجود Pantheism هو المذهب القائل بأن الله والطبيعة هما شيء واحد وبأن الكون مادي والإنسان هما من مظاهر الذات الإلهية التي حلت في كل منهما . فالذات الإلهية تحل في الكون بحيث يغدو هذا الكون بمخلوقاته مشاركا للذات في طبيعتها الجوهرية وغير ممكن في الوجود بدون للحلول الإلهي ، والحلولية من عقائد الصوفية التي تنافي مع شخصانية (الذات) الإلهية .

الإفهار العصبي
"عصاب الهستيريا"

الانهيار العصبي

"Hystering عصاب الهستيريا"

يشق لفظ الهستيريا لغوياً من لفظ رحم المرأة Unenus of Womb، أما في علم النفس فيشير عصاب الهستيريا إلى ردود الفعل التذككية والتحليلية Dissociation أو ردود الفعل التحولية Converaion .

يؤكد علماء النفس أن الإصابة العقلية تؤدي في بعض الأحيان إلى فقدان الإدراك الحسي والشعوري لسيطرة الانفعالات الهستيرية والقلق والمخاوف الشاذة على الشخصية الإنسانية نتيجة الكبت واختلال الوظيفة العضلية الإرادية أو وظيفة حواس أو أجهزة أو تؤثر الحاجات غير المشبعة .

لقد وجد علماء النفس مثل فرويد ولانر وبروير وشاركو وجانيت ومن خلال دراساتهم المستفيضة حول أعراض مرض انهيار الأعصاب ، أن للمصابين الذين يعانون من أمراض عضوية في المخ ، صرع ، فصام ، اضطرابات اكتئابية ، قلق عصبي ، هم خلاصة الوراثة والبيئة (التربية والثقافة والاقتصاد) .

وعلى هذا الأساس تبين أن هذا المرض ينتشر في الأوساط الجاهلة أكثر من غيرها وأن هذا المرض يظهر في الرجال والنساء ، وإنه استجابة لانفعالات نفسية في

أشخاص مهينين ورائياً ولذلك استخدم الطب الحديث للتتويم المغناطيسي^(١) لعلاج هذا المرض الهستيرى^(٢) .

إلا أن شخصية المصاب بالأمراض العقلية تختلف عن صورة الشخصية قبل الإصابة ، إن الشخصية المصابة بفقدان الذاكرة والإحساس والمشاعر تكون بالدرجة الأولى خطرة على نفسها وعلى مجتمعها أخيراً .

والمعروف تاريخياً أن فرويد ابتكر علم النفس التحليلي لعلاج مرض الهستيريا وترتكب نظريته والبرهنة عليها على خبرته المشتقة من هؤلاء المرضى الذين كان يتولى علاجهم في النمسا .

والشخص الهستيرى إذا وجدت الأعراض والشكوى الجسمية عده فقد تتخذ من عضو ضعيف في الجسم مركزاً لظهورها . وعلى ذلك فالشخص الهستيرى قد يصبح أعمى أو أصماً أو مثلولاً أو عاجزاً عن الشعور وهو عرضة للشعور بالآلم مبرحة وقد يصاب هذا المريض بفقدان الذاكرة . ومن مظاهرها غير العضوية هي:

- ١- فقدان الذاكرة .

- ٢- التوهان .

- ٣- تعدد الشخصية أو ازدواج الشخصية أو ثنائية الشخصية^(٣) .

(١) استرقاد ، التتويم المغناطيسي Hypnosis حالة يتم استحداثها لدى المرء بصورة مصطنعة وتشبه النوم من عدة نواح. لكنها تتميز على وجه الخصوص من حيث قابلية الوسيط للفرطة لاستقبال الإيماء والتأثير العقلي والنفسي إلى درجة تتعدى طور الطبيعة ، كما تتميز باستمرار الصلة أو الألفة بين الوسيط والنوم على أنه ينبغي التمييز بين لفظي نوما Hypnosis وتتويم Hypnotism .

(٢) إن هذا المرض كما يؤكد بعض العلماء إلى أنه اضطراب وعقل سلوكي وليس مرضاً عصبياً . وكانوا يبالغون هذا المرض باستعمال الرحم أو المبيضين .

(٣) تعدد الشخصية (أو شخصية متعددة) Multiple Personality هو كناية عن نوع أو طراز من رد الفعل التذكى الذي يتميز بتطور نظامين أو أكثر من أنظمة الشخصية المستقلة نسبياً لدى الفرد ذاته ، فالتعدد يشو إلى تجاوز الإزدواجية نحو الكثرة في شخصية المرء بحيث يمتلك هذا الأخير شخصيات متعددة ومتنوعة ومنفصلة الواحدة منها عن الأخرى .

وعلى الرغم من أن بداية المرض تكون فجائية هناك تأريخ للقلق العصابي ناتجاً عن وجود صراعات حادة ويكون خارجاً عن نطاق سيطرة الفرد نتيجة لوجود أزمة في حياة الفرد الشخصية ، وفي حالة تعدد الشخصية تعمل كل شخصية مستقلة عن الأخرى .

ويميل كثير من علماء النفس في وقتنا الحاضر إلى استخدام اصطلاح "رد الفعل التحولي" بدلاً من اصطلاح هستيريا . إلا أن هيبوقراط يعتقد أن الهستيريا تنحصر في النساء وإنها ناتجة عن تحول في الرحم وأوصى بالزواج كوسيلة للعلاج من الهستيريا .

أما جالين فقد ربط الهستيريا بالرحم لكنه رفض فكرة اضطرابه واقترح إثارة عنق الرحم والبظر (Clitoris) .

وفي العصور الوسطى كان ينظر إلى الأشخاص الذين يعانون من الهستيريا على أنهم هراطقة أو زنادقة أي كفرة في الدين حيث كان يعتقد أن سلوكهم ناتج عن خطاياهم وأن المريض تملكه الشياطين والأرواح الشريرة ، وكان التعذيب هو الوسيلة لتحرير أجسادهم من هذه الأرواح .

أما في القرن الثامن عشر فقد اعتقد أولا تشاركوت وجانيت وفرويد بعدئذ أن الهستيريا مرض قائم بذاته ومن خصائص هذا المرض للتخدير الجلدي Cutaneous Anesthesia . إلا أن باينسكي أوضح أن مظاهر التخدير الجلدي من الإحياء الخاطي. واقترحت تشاركت الراحة والعزلة للمريض لمعالجه . أما جانيت فقد اعتقد أن الهستيريا تبدأ مع الارهاق الذي يجلب للفرد الاكتئاب .

ما الهستيريا ؟

الهستيريا اضطراب في السلوك تحول فيه الصراعات النفسية إلى أعراض جسمية .

ويمكن تصنيف الأعراض في ثلاثة أنواع هي :

١-اضطرابات فيزيقية دون وجود أي مرض في العضو أو الأعضاء .

٢-مبالغة في الأعراض العضوية الحقيقية .

٣-أمراض عضوية ناتجة عن توتر نفسي .

إن الحالة تبدأ عند زيادة ضغط الدم Blood Pressure وارتفاع معدل ضربات القلب وتوقف عمليات الهضم وتجمد القدمين وتكبرك أما في اللقائل وأما في الهروب.

وهناك أعراض حركية للهستيريا التحولية من ذلك الرعشة^(١) أو الهزة التي تظهر في الشفاه أو الأيدي والخلجات ثم الشلل في الأيدي والأرجل .

وهناك حالات التشنج الهستيرى وهو اضطراب عضلي يشبه الصرع . ومن الأعراض العصبية الشائعة للهستيريا الغضب والشلل والتذبذب الانفعالي والضعف والتفكك والتقلق .

ومن الأعراض النفسية أيضاً أن المريض قد يهيم على وجهه ويسافر إلى بلد بعيد دون أن يعلن لأحد عن شخصيته الحقيقية .

ورغم أن الهستيريا تصيب للناس في مختلف الأعمار إلا أنها تظهر بشكل أوسع في مرحلة المراهقة . حيث يهرب المراهق من تحمل المسؤولية ويميل إلى الشكوى وإلى اكتساب عطف الناس عليه ولأن يكون محط أنظار واهتمام الجميع .

الهستيريا التحولية

أطلق فرويد هذا الاصطلاح على التحويل الحقيقي لطلقة المريض الجنسية لأعراض مرضية ولكن الحقيقة التي يعزوها علماء النفس في الوقت الحاضر ليست

(١) رعشة الكتابة أو رجفها Writing Tremor حركات مترجحة ومرتعشة تظهر على الرء عندما يسادر إلى الكتابة وترجع إلى أسباب متنوعة منها الشيوعية والسكر أو التشنج الذي يصيب الكاتب أو الاضطرابات والخلل في الجهاز العصبي المركزي .

أسباب جنسية لكنها أعراض في كبت قلق المريض ، أي أن أعراض الهستيريا التحولية سيكولوجية في نشأتها وليست عضوية^(١) ، قد يصاب المرء بالشلل أو عدم القدرة على المشي أو عدم القدرة على الوقوف أو قد يصاب بفقدان للقدرة على الكلام على الرغم من أن جسمه يكون سليماً من الناحية التشريحية . قد يشكو المريض من فقد الإحساس كأن يكون عاجزاً عن التذوق والشم أو فقدان الشهية أو فقدان القدرة على الإحسان بالضغط أو الألم فوق الجلد^(٢) وكان بعض المرضى يعانون من فقدان الإحساس اللمسي كما لو كانوا يرتدون جارباً أو قفازاً^(٣) . مع أن هذه الأعصاب سليمة.

وقد لا يحس المريض بفروة الرأس أو ركة المريض أو رصغ . وقد يشعر المريض بألم شديد في ظهره أو بطنه .
إن هذا القلق مرتبط بالخوف أو الفوبيات وقد أطلق فرويد على هذه الحالات هستيريا القلق .

الهستيريا التفككية Dissociativ Nyrteia

ومن حالات هذه الهستيريا فقدان الذاكرة أو الامنيزيا^(٤) وتصاحبها حالة الهروب Flight of Fugu وهي حالة الهرب من مواقف الحياة المهددة أو التي تهدده مما تجعله مضطرباً وفي حالة "دوخة" .

ومن أشكال التفكك المشي أثناء النوم Somnambulist of Sleep-Walking وهي حالة تشبه النعاس وهو كالأجلام له طبيعة رمزية ، والشخص المحروم أو المكبوت في الجوانب الجنسية قد يقفز للأعلى ثم الأسفل عبر درج السلالم كبديل رمزي للفعل الجنسي .

(١) أمراض البصر : د. عبد الرحمن العسوي .

(٢) يطلق على هذا المرض (التخلى) .

(٣) يطلق على هذا المرض (القفاز Glove) .

(٤) عبارة عن انحلال بجموعة من الأحداث في حياة المريض والتي تحيط بها الانفعالات القوية الحادة .

تعدد الشخصية

وهي من أعتد حالات الهستيريا للشككية وهي حالة هروب من التلق بالانفصال من شخصية لأخرى مع نسيان الشخصية الأولى .

الهستيريا الاتعاصية Convelisive Hyrteria

وهي ما يطلق عليها أيضاً الهستيريا التشنجية وهي أشبه بنوبات الصرع Epileptic Grand Malseizures ومن أعراض هذه الحالة أن الهستيري لا يؤذي نفسه أثناء السقوط ولا يفقد وعيه ولا يعض لسانه ويفقد السيطرة على انفعالاته الحبيسة فيبكي وبضحك في آن واحد . وفي نهاية النوبة يعود هذا المرء لطبيعته وكان شيئاً لم يحدث له .

فقدان الذاكرة

وتحدث غالباً لتعرض الشخص لصدمة عنيفة فينسى الفرد اسمه وكل شيء قبل وقوع الحادث . ينسى أهله وأصدقائه والأماكن التي عاش بها . وكل شيء من حياته السابقة لحد وقوع الحادث .. إلا أنه يستطيع أن يعمل مثل بقية الناس .. ولا يعود لحالاته الطبيعية إلا بعد أن يصدم صدمة لفعالية أخرى ترجع له ذاكرته الأولى.

وللانميزيا أنواع :

- ١- فقدان القدرة على ممارسة الأعمال المعتادة Apraxis واضطرابات التعرف . Agnoais
- ٢- فقدان الإحساس البصري .

انتروجراد امينيزيا antero grad Amnesia

وهو اضطراب ينسى المريض الأحداث التي وقعت له في موقف معين. كما يبدو على المريض عدم القدرة على تعلم أي شيء جديد . كما أنه لا يشعر بالزمن فالمسنوات التي تمر عليه منذ الإصابة بالمرض يشعر وكأنها لحظات أو كأنها لم تمر.

Paramnesia المزيفة Paramnesia

وهذا الاضطراب يعتبر تذكر لكنه تذكراً زائفاً فيجمع المريض ذكريات زائفة مبنية على أحداث الماضي وهي مجرد اختراع منه أي إنها لم تحدث أصلاً .
لقد لمس فرويد بعد تجارب عديدة قلم بها أن طريقته في التتويم المغناطيسي لا تعطي ذات النتائج في منهجه التحليل^(١) (تحليل الأحلام) .

(١) تحليل Analysis بمعنى السيكولوجي العام ، هو تحديد العناصر المولدة لأي تجربة كلية أو معقدة أو لأية عملية عقلية . تستخدم اللفظة غالباً بمعناها الخاص الدال على التحليل النفسي فيقال ألفا تستعمل كمترادف للتحليل النفسي فيقال المدرسة التحليلية والتحليليون أو المحللون . أما تحليل التخدير Narco Analysis (Narco Analyse) ، كتابة عن عملية التحليل اللاوعي لدى شخص يقع تحت تأثير التخدير ويخضع للتتويم المغناطيسي. استخدم هذا الاصطلاح هورسلي Horsley عام ١٩٣٦ ، فالتحليل يقوم على استكشاف الحالة النفسية الناتجة من خلال إبعاد عناصر الصد والكف وإحضار الكائن الحي لعملية تتويم مغناطيسي يجعله يستطو فرحاً وجذلاً. تحليل تريبي أو "نومي" Hypno Analysis هو التحليل النفسي الذي يخضع له المرء الموجود في حالة من حالات التويم المغناطيسي وأثناء فترة الاسترقاد .

تحليل الحلم Dream Analysis أسلوب أو طريقة في العلاج النفسي تنطوي على القيام بمبادرة من جانب المحلل النفسي لتفسير وتأويل الأحلام التي يصرها المريض ويحدثه عن مضمونها ومحتواها .
تحليل الكتابة أو الخط اليدوي Handwriting Analysis هو أحد الأساليب الإسقاطية التي يجري فيها استخدام ميزات متعددة من كتابة المرء وخطه اليدوي بغية الوصول إلى وصف للشخصية التي يتحلى بها .
فالمسافات الضيقة بين الكلمات المكتوبة يفترض فيها الدلالة على وجود القلق ، مثلاً . وهناك مؤشرات نفسية تمكن في التخرج والانحناء والبطء والتؤدة واتساع الحواشي وابتعاد الأسطر ورسم الحروف .
تحليل الطباع والشخصية (عند فرويد) Character Analysis تقوم نظرية فرويد على اختبارات الطفولة البكرة ومن الصراع الذي يخوضه الأنا لفصلهم مه الخلد - الهوا والأنا الأعلى والواقع . أما مراحل هذا التطور فهي على

التوالي المرحلة الفموية (Oral) . والمرحلة الشرجية (Anal) والمرحلة التناسلية (Genital) ولكل مرحلة منها سمات وطباع ملازمة لشخصية المرء. جميع هذه المراحل تتأثر بطريقة تنظيم الطاقة الجنسية (الليبيدو) وتركيبها ، فالمرحلة الأولى قوامها الاستمتاع بواسطة المص ، والثانية تستمتع بالإفراز الشرجي ، والثالثة بالجنس التناسلي .

تحليل نفسي Psycho Analysis وهي مدرسة من مدارس علم النفس ، وطريقة لمعالجة الاضطرابات العقلية والعصبية، قام بتطويرها سيغموند فرويد . تتميز بنظرة دينامية إلى جميع نواحي الحياة العقلية ، الشعورية منها واللاشعورية، وتشدد بصورة خاصة على ظاهرة العقل الباطني أو اللاشعور . كما أنها تتصف بأسلوب مفصل في الاستقصاء والمعالجة ، يستند إلى استعمال وسيلة التخاعي الحر المستمر ، حيث يتطلب التحليل حالة من الاسترخاء لدى المريض ويستهدف انتزاع المكونات اللاشعورية وكشف المقعد النفسية والمحتويات المكبوتة لكي يتخذ المريض موقف آخر منها .

تحليل الوظيفة أو الشغل والعمل Job Analysis إجراء يميز لعلم النفس الصناعي حيث يصار إلى درس المهنة أو الوظيفة بقية استنباط الطرق والوسائل الكفيلة باختيار العاملين أو تدريبهم على ممارستها . يقدم علماء النفس بإجراء تحليل للعمل العقلي المراد تأديته وتنفيذه وذلك من خلال مختلف الوظائف والمهام التي ينطوي عليها العمل، ثم يعمد إلى الربط بين هذه العناصر وكافة الصفات والقدرات المطلوبة توفرها لدى العمال .
أما الأحلام فهي :

أحلام الانتصاب أو الانتماظ Erection Dreams نوع من الأحلام التي يشعر النائم خلالها بأن أعضائه الجنسية قد انتضبت من جراء التهيج وانتفخ حجمها، لكنها لا تؤدي إلى الإنزال أو القذف المنوي ، بل تتوقف عند الانتصاب لكي يستفيق الشخص من نومه وينتهي به الحلم عند هذا الحد .

أحلام مختلطة Hermaphroditic Dreams هي تلك الأحلام التي تنطوي على طابع ثنائي الجنس يجمع بين شهوتي الذكر والأنثى . ويرى فيها بعض علماء التحليل النفسي دلالة على ازدواجية الاستقطاب لدى النافع الجنسي ذاته ، أي إنها تشير إلى توجه الرغبة الجنسية إلى اتجاهين ونحو قطبين متقابلين هما قطب الذكر وقطب الأنثى . أحلام ملون Coloured Dreams هناك أحلام يراها المرء بالألوان "الطبيعية" إلى جانب الأحلام باللونين الأبيض والأسود. ويقول آيزنك أن الألوان ليست عوناً هاماً في تفسير الحلم . وكل حلم بين ثلاثة أحلام هو ملون ، لكن المحاولة الرامية للخور على أي نوع من التفسير انطلاقاً للفارق بين الأحلام بالأسود والأبيض والأحلام الملونة جماعت غريبة للأمال حتى الآن .

أحلام اليقظة (تخيلات) Day Dreams (Phantasies) هي نوع من التخيلات أو سلسلة من الصور الخيالية والحوادث التخيلية التي يمر في خيال المرء عندما يترك العنان لعين عقله لكي تنتقل على غير هدى بين الصور السارة، فيشبع بذلك الرغبات التي بقيت دون إشباع في الحياة الحقيقية وعلى صعيد الواقع. يستسلم المرء لها أحياناً كوسيلة للهرب من واقعه .

وطريقة فرويد في ذلك أن يطلب من المريض سرد ما مشاهده في آخر رؤيا له .. تاركاً لعقله حرية التفكير المطلق في كل حادثة من حوادث الحلم .

ويحتل ذلك يكشف عما خبي من الأفكار والتصورات التي له علاقة مباشرة بعارضات المرض النفسي . يشير كتاب علم النفس الإكلينيكي ص ٢١٩ - أن النوبة الهستيرية تختلف عن النوبة الصرعية على أربعة أنواع :

- ١- تتميز النوبة الهستيرية عن النوبة الصرعية بما يصحبها من حدة إنفعالية.
- ٢- النوبات الصرعية لا يقوم فيها المصاب بأية محاولات للدفع أو القبض بينما للنوبات الهستيرية تتميز بمحاولة المصاب قبض ودفع وجذب الأجسام المختلفة التي تكون في متناول يده.
- ٣- النوبات الصرعية تنشأ وتتميز من انعدام التوافق في المراكز المخية . بينما تتميز للنوبات الهستيرية بالصراع العقلي أو الانفعالي ولا يصحبها أي تلف في المخ.
- ٤- تعتبر النوبات الهستيرية بمثابة وسيلة هروبية من موقف معين بسبب بعض المقاب للمصاب^(١) .

ويرى علماء النفس أن الظروف البيئية الاجتماعية تكون مسؤولة عن تحديد بعض الأعراض الهستيرية والاضطرابات النفسية العقلانية ، لأن كل إنسان لديه عوامل بيولوجية عضوية تحدد مناطق التعبير الهستيري من أجزاء الجسم . هذه العوامل قد تكون مورثة في جهازه العصبي أو العضلي وقد تكون مكتسبة نتيجة إصابة سابقة في عضو أو جهاز .

وفي رأي علماء النفس أن العوامل الثقافية والخبرات الطفلية وأساليب التنشئة دوراً هاماً في اختيار الأعراض الهستيرية .

ويكاد علم النفس الحديث يجمع أنه لا يوجد مرض لا تنطبق أعراضه على الهستيريا من الطيف الجدي حتى تشنجات الصرغ ونوبات البرد والالام المخاض

(١) الامبار العصبي . د. مصطفى غالب . وعلم النفس الإكلينيكي . د. نهدي .

ومن الشال للعمى . كون الهمستوريا تتسع لكل شيء لأنها تتلمس أضعف الثغرات في بناء الكائن وأقلها مقاومة ومهالمة .

التخلف العقلي Mental Retardation

التخلف بمعناه العام هو تباطؤ الحركة أو التلكؤ في النمو والتطور . يطلق عادة على النمو العقلي لدى الطفل حيث يكون المستوى العقلي على درجة منخفضة تحت السوي حتى ألما تقل عن نسبة الذكاء البالغة ٧٠ وهي النسبة التي تعبر عموماً بمخافة الحد الأعلى لضعف العقل .

غير أن الطفل المتخلف عقلياً ليس مصاباً بالخلل الواضح للعالم فهو بطيء النضج وقدرته على التعلم ضئيلة ويعاني من النقص في تكيفه الاجتماعي .

ويمكن استعمال مفهوم التخلف للدلالة على نمبية الذكاء المتراوحة بين

٦٠ و ٩٠ .

يذهب علماء النفس إلى أن الذكاء يدخل في تحديد التخلف العقلي باعتباره القدرة العقلية-العلمية العامة التي تساعد على التعلم بسرعة واكتساب الخبرة في الأعمال الجديدة وتطبيقها فيما يستجد من أحداث .

ويعتقد علماء النفس أن الاتهام العقلي عبارة عن هبوط مستوى الوظيفة العقلية عن مستواها السابق .

الجنون والنميكوباتية

ليس بمقدورنا أن نسمي الشخص المجنون مجنوناً إلا إذا ضر علاقته بالمجتمع.

ويرى الدكتور بلديك أن المصاب بالجنون يعتبر جميع الناس مجانين حين يفشلون في رؤية ما يبدو أمامه في منتهى الوضوح .

ويتقبل الفصامي حقيقة كونه يعيش في عالم منفصل ومن هنا تتبع عدم مبادلاته . إنه يبني نسقاً ذاتياً وهمياً ويجاهد طوال حياته كي يجعل الناس المجانين يفهمونه . إنه يتحاشى كافة الأشياء التي لا تدخل في إطاره .

ولا يزال علم النفس يقف حائراً دون تحديد تصنيف ثلاثة أمراض أخرى في الطب العقلي مثل الهستيريا والنورستانيا والصرع فأحياناً يدخلهم تحت الأمراض العقلية وأحياناً تحت الأمراض العصبية . كونها تقع تحت عنوان الأمراض الوظيفية ولو أن الصرع يكون أحياناً فطرياً وأحياناً مكتسباً .

إن المريض بالهستيريا كثير للمطالب قليل الطاعة ناقص للنضج ومعرض عن تقبل الحقائق أما العصبي المنطوي فتبدو عليه أعراض الحصر والقلق والاكتئاب والوسواس ، ويكون سريع التهيج لا يبالي بما يدور حوله ويكون جهازه العصبي المستقل قليل الاستقرار ، وهو خجول ، عصبي ، مستسلم لأحلام اليقظة ويجرح إحساسه بسهولة ، قليل للمشاركة الاجتماعية ويشكو من الأرق وهو ضعيف الاستجابة للجهد والنشاط الكولينيسترازي^(١) .

أما العصبي المنبسط فتبدو عليه أعراض الهستيريا التحولية ويكون قليل الصبر محدود الاهتمامات مضطرب في حياته ويميل إلى الهجاس والتوهم بالإصابة بالأمراض الجسمية ، ويكون كثير الشكوى من شتى الآلام يعاني من التتهته ويميل إلى الكتابة .

ويجدر بنا أن نذكر أن لاختلال الأتية يتقالم عندما يشكو المريض من سماع أصوات داخلية أو خارجية تؤنبه حيناً وتهزأ به حيناً آخر وتوجه إليه اللبس والشتم ، أو عندما يشكو من هلوسات بصرية ولمسية كأن يرى شخصاً غريباً يجلس بجانبه

(١) الاستيلكولين : حموة موجودة في الدم وفي غيره من الأنسجة تساعد على التحليل الكيميائي لمادة الاستيلكولين التي تفرزها بعض الأعصاب والتي تبث المضلات المخططة وبعض الفقد . وتحلل هذه المادة يؤدي إلى زيادة سرعة التوصيل الكيميائي للسعال العصبي وبالتالي إلى زيادة القابلية للنهج الحركي وإلى كنف إفراز اللعاب وهو من أعراض الخوف والقلق .

ويلمسه ومن أعرب هذه الهلوسات ما يعرف بهلوسة^(١) رؤية الشخص نفسه أو بالهلوسة المرئية Autoscopic Hallucination يرى الشخص نفسه جالساً بجانب نفسه أو يرى صورته في المرآة وهي تختفي رويداً رويداً وتحل محلها صورة شخص غريب^(٢).

الهستيريا والوساوس المتسلطة

يلتقي هذا المرض النفسي نتيجة عن كبت شديد لمختلف النزعات وحرمانها من الإشباع وبذلك ينشأ صراع عنيف بينها وبين الضمير اللاشعوري "الذات العليا"^(٣).

(١) هولاس Hallucinosi حالة عقلية مضطربة تخضع لانتباب الملوسات دون أن يصاحب ذلك أي خلل ضروري يعترى الوجدان أو الوعي لدى المرء .

الحال الحاد Acute Hallucinosi الملأس هو حالة عقلية مرضية تنسم بالهلوسة الشديدة والمزدان المفرط من جانب المرء ، دون أن يؤدي ذلك بالضرورة إلى عرقلة في الوعي أو فقدان له .

الهلوسة Hallucination أمثلة بظنها الإنسان أو بحسبها من الحقائق الناتجة أو الواقع المرئية في حين أنها مجرد اختلاق ذهني فالهلوسة تقوم على التوهم وخداع الحواس وتصيب الأسوء نتيجة إجهاد عاطفي أو جسمي في ظروف عادية تماماً ، بشر اشتدادها إلى وجود حالة عقلية شاذة ناجمة في غالب الأحيان عن خلل أو اضطراب عقلي لدى المرء . لم يتفق علماء النفس بعد حول طبيعة هذه الظاهرة وظروف نشأتها .

هلوسة الحاضر Paramnesia تشويه يطرأ على ذاكرة المرء أو تزيين يعترى ملكة التذكر عنده والتعرف على الأشياء والأسماء والأشخاص . وهو حالة يتعلم معها على الشخص للحل الذاكرة أن يتذكر معاني الكلمات الحقيقية .

(٢) مبادئ علم النفس العام : الدكتور يوسف مراد .

(٣) الأنا (الذات) Ego هي تجربة النفس لنفسه ، أو تصوره الكلي لذاته أو هي الوحدة الدينية التي تولد الفرد . استخدم علماء التحليل النفسي هذا المصطلح بمعنى موضوعي وأشد حرصاً للدلالة على ذلك الجزء من الشخص الذي يكون على اتصال مباشر بالواقع الخارجي والذي يتصف بالوعي ، والذي يتضمن بالتساوي تمثيل الواقع حسبما تنقله الحواس وكما يوجد هذا الواقع في "ما قبل الشعور" على شاكلة ذكريات ، بالإضافة إلى تلك الدوافع المتفافة والتأثيرات في الداخل التي جرى قبولها منه والخاضعة للسيطرة والضغط .

الأنا الأعلى *Surer Ego* : اصطلاح يستخدمه علماء التحليل النفسي مجارة لفرويد وللدلالة على تكبرن في العقل الباطن يقوم بوظيفة الضمير بالنسبة لكل من الأنا (*Ego*) الرواعية وعززون الدوافع والبواعث اللاداعية (*id*) التي تتسم في معظمها بطبيعة جنسية (*Libido*) . يتكون الأنا الأعلى من تجارب ميكرة تعود بشكل رئيس إلى علاقات الولد بالآباء ، وهو الذي يختزن الأخلاق الاجتماعية وينتقد أفكار الأنا وأفعلها ، جامعاً بين الوعي واللاوعي. الأنا الحشوي (*Visceral Ego*) (*Moi Splanchnique*) تعبر استعمله الفرنسي تيسيه للدلالة على حساسية المرء العامة بحسبه والمسماة "الحساسية الحشوية" (حساسية *Sensitivity - Sensitive*) تتردد هذه اللفظة عموماً في صيغة النعت للدلالة على حالة من الحساسية الشديدة إزاء إحدى المواد (كالطعام مثلاً) مما يؤدي بدوره إلى إحداث اضطراب جسدي بارز لدى المرء . والحساسية *Sensibility* هي قدرة المرء على التأثر بالنبهات الحسية الخارجية وأحياناً بالأحاسيس والعواطف . يستعمل اللفظ الأجنبي في غالب الأحيان مرادفاً لـ *Sensitivity* على أنه ينهي عدم الخلط بين اللفظين . فالأول يدل على الحساسية ورقة الشعور والثاني يشير إلى الحساسية فحسب وإلى قابلية التأثر بالنبهات الخارجية والاستجابة لنبهات منخفضة الشدة وذات فروقات ضعيفة). ونعود للأنا الحشوي أي الواردة من الأعضاء والأنسجة البدنية وعادة من تلك الأعضاء والأنسجة في الجزء البطني أو الجوفي من الجسم . وفي إحدى نظريات تفسير منشأ الأحلام يتم إرجاع صور الحلم إلى الإحساسات العضوية البتائية بحيث تغدو للمدة والحشا مصدراً باعثاً على الأحلام لدى المرء.

الأنا العليا *Super Ego* اصطلاح يستخدمه المحللون النفسيون للدلالة على بنية أو تركيب في اللاشعور (العقل الباطن) وهو العقل اللاوعي ، اللاشعور (*The Unconscious*) وهو مفهوم يشير إلى مجموعة العناصر الدننامية التي تتألف منها الشخصية بعضها قد يعيه الفرد كجزء من تكبرنه والبعض الآخر يبقى معنأى كلي عن الوعي . جميع هذه العناصر بنوية ، وليست قائمة على سياق العملية الإجرائية . هناك اختلاف بين المدارس الفكرية بشأن تحديد هذا المفهوم . فالمقل اللاوعي كتابة عن عزن للاختيارات للترسية بفعل القمع النفسي ، فهي لا تصل إلى الذاكرة ، يحتوي على المحركات الداعية للسلوك كما أنه مقر الطاقة العزيرية الجنسية والنفسية بالإضافة إلى الحفريات المكبوتة والعقل (الذهن) *Mind* هو المجموع الكلي المنتظم للبيانات والعمليات النفسية ، الواعسي منها واللاواعي ، ولكافة الظواهر النفسية الباطنية أو الداخلية أما على الصعيد الفلسفي ، فالمقل هو الجوهر الكامن من وراء هذه البيانات والعمليات . ويجري استعمال اللفظة عادة بمعنى *Intellect* أيضاً .

العقل الباطن *Collective Unconscious* اصطلاح يستخدمه علماء التحليل النفسي للدلالة على تلك العناصر في العقل الباطن لدى الفرد أو في اللاشعور والمستقاة من عذرات العرف وتجاربه . أي ألما عناصر مستمدة من تجارب الجماعة ومرصودة في العقل الباطن للفرد - استخدمه يونغ إلى حد كبير وأدجمه في صلب ملهه التحليلي. ونعود للأنا العليا فالمقل الباطن ترفع صرحه التجارب والخبرات الباكرة وذلك بشكل رئيس على أساس علاقات الولد أو الطفل مع والديه .

ومن خلال دراسة شخصية المصاب وتصرفاته يتوقف علاج حالات^(١) هذا المرض ولا بد من الاعتماد على العلاج النفسي وما يتضمنه من تحليلات وإحساءات واستنتاجات سلوكية .

يقوم بوظيفة نوع من الضمير أو الوجدان فينتقد أفكار الأنا (الذات) وأفعالها ويتسبب في نشوء مشاعر الذنب والتعاقب عندما تعمد الأنا إلى دغدغة الدوافع البدائية والفرار الأولية وإلى إشباعها أو الميل نحو ذلك . آلية الدفاع عن الأنا (عن الذات) Ego Defense Mechanism طراز من رد الفعل الذي يستهدف الحفاظ على مشاعر الفرد بالنسبة للكفاية والجدارة ، بدلاً من التصدي المباشر للوضع الضاغط أو الموقف الإجهادي بأن هذا الرد عادة على غير وعي ، مثلما إنه يؤدي إلى تشويه الواقع .

(١) إيماء (استهواء) Suggestion ، إيمائية (قابلية للاستهواء) Suggestibility : الإيماء هو عملية عقلية بنحس عنها القبول دون تمييز أو تمحيص للأفكار الناشئة في العقل أو تحقيق تلك الأفكار على صعيد الفعل أو المعتقد دون النظر النقدي فيها – مثل تأثير الكلمات والمواقف أو الأفعال الصادرة عن شخص أو أشخاص آخرين أو المستندة في ظل ظروف معينة إلى عمليات داخل عقل الفرد .

إيماء إيجابي Positive Suggestion هو الإيماء من خلال العبارات والأقوال والأفعال التي تحدث تأثيراً قوياً في سلوك الإنسان وتصرفاته وتترك أثراً إيجابياً في النفس ، وربما كان سماع الشخص المتعب لقول بشي على علائم الصحة والعافية البادية عليه كفيلاً في بعض الأحيان بأن يزيل عنه شعور التعب ويهون عليه الأمر .

إيماء ترمي أو استهواء Hypnotic Suggestion ، هو الإيماء الذي يقوم بممارسته الطبيب النفسي على المريض أو يحاوسه للنوم على الوسيط خلال عملية التنويم المغناطيسي .

إيماء ذاتي Auto – Suggestion هو الإيماء الناشئ من الفرد ذاته وليس ناجماً عن تأثير عوامل خارجية أو بدخل وسطاء من خارج للمرء . فالأفكار التي تخاطر في عقل المرء وعصارة تجاربه في الحياة هي التي تبعث في نفسه الخشوف أو الجزع وتوحي له بما يطرا في خاطره . قد ينشأ تلقائياً أو إرادياً من الذات ، ويحظى بدعم للمصلحة .

إيماء سلبي Negative Suggestion وسيلة يتم النجوى إليها بنية إبلاغ المرء عن نتيجة مولة أو غير مستحبة أسفر عنها عدم اتباعه لحظ معين أو انتهاجه سبيلاً محددة ز ويتعمد التهديد الضمني أو المعلن مثلاً ، صيحة من صيغ الإيماء السلبي .

إيماء غيري ، الغير (الآخرين) Hetero -- Suggestion هو الإيماء المقابل للذاتي وكل إيماء يعتمد على كلمات الغير ومواقفهم وإيماءاتهم أو تستهويه أفعالهم . فالتفوية تشير هنا إلى الشخص الآخر أو مجموعة من الأشخاص تكون لما يقولونه أو يفعلونه صفة إيمائية أو وقع الإيماء في نفس المرء . مصدره الغير وهو إرادي في معظم الحالات.

النيوراستينيا

هي أحد أنواع الهستيريا تجسد حالات القلق النفسي . وأهم أعراض هذا المرض الشعور الدائم بالاجهاد والتعب والعزوف عن مزاولة الأعمال اليومية والشعور بالتعب والارهاق وتصيب العرق وكثيراً ما يشعر المريض بالنيوراستيا بحاجته للعودة إلى فراشه للراحة والنوم .

ينتاب هذا المريض الضيق والتيرم ولا يستطيع التفكير في أي موضوع. ويرد علماء النفس هذه الحالات إلى ضعف الخلايا العصبية وإصابتها بالخلل إلا أن العلم لا ينسجم مع ما تذهب إليه الاكتشافات النفسية الحديثة .

وينصح للعالم للنفسى فرويد من يشعر بمثل هذه الأعراض أن يؤمن أولاً أن علاجه بيده هو قبل أن يراجع الطبيب ويولجه مشكلته بصراحة ويفهمها على حقيقتها ويتجنب الموقف السلبي . موقف الهرب من ذاته^(١) .

إنهاء بعد ترومي (لاحق للتروم) Post - Hypnotic Suggestion هو الميل إلى تنفيذ الإيماءات التي جرى تلقينها للشخص خلال عملية التروم المخاطبي حتى بعد أن يكون هذا التروم قد انتهى . أو هو الإيماء الصادر إلى الشخص في أثناء حالة التروم كي يحدد هذا الشخص إلى تنفيذ ما تضمنته الإيماء المذكور بعد رجوعه إلى حالة اليقظة ، وقد يستغرق أثره في العقل مدة من الزمن .

(١) الحسد Jealous حالة عاطفية والتعالية مقفلة تنطوي على شعور بالكراهية يضره شخص نحو شخص آخر بسبب علاقات الاثنين مع شخص ثالث . وأكثر صيغة شيوعاً هي الغيرة الجنسية . والحسد يعمل في نهاية الأمر النفساني الذي ينجم عن إعراض المحبوب عن الحب وابتعاده عنه وإثارة لشخص آخر عليه . كما ينطوي معناه على الشك واليقظة والحرص والحذر وسوء الظن بالغير .

حسد القضيبي Penis Envy حالة نفسية يصبح فيها الذكر موضع حسد وغيرة من جانب الأنثى لأنه يملك قضيباً وهي لا تملكه . ويقول فرويد أن اكتشاف الفتيات لفقدان العضر الكثيل يجعلهن على غرار الفتيان والذكور يولد في نفوسهن إحساساً عميقاً بالعجز والخطر وشعوراً بالنقص والضعف . حتى أن معاناة بعض النساء لشعور عبيق من الاستياء والحزن تستند جذورها المرضية من مثل هذا الحسد للذكورة في أعماق النفس .

وقد تشير هذا الحسد. لدى الأنثى المراهقة إلى رغبة في حيازة الحلمات السلطوية والاجتماعية التي يتمتع بها الذكر ويرمز إليها القضيبي .

الوسواس القهري

يعتقد بعض الأطباء أن هذا المرض مرتبط بالذهان نظراً لأن بعض حالات الوسواس القهري تتحول إلى أمراض ذهانية .

ويرى بعض الأطباء حالات الوسواس أنه عملية دفاعية ضد الذهان إذا عولج الوسواس القهري وشفى تماماً يبدأ المريض في المعاناة من أعراض ذهانية وشفى تماماً يبدأ للمريض في المعاناة من أعراض ذهانية شبه فصامية .

يلعب العامل الوراثي دوراً هاماً في تكوين الوسواس القهري وكذلك يتدخل العامل الوراثي مع العامل البيئي لتكوين هذا المرض .

ويرد علماء مدرسة التحليل النفسي هذا المرض إلى اضطراب في المرحلة الشرجية في تكوين شخصية للفرد وتسوء رقابة الأنا الأعلى للفرد لكل تصرفاته.

ويظهر مرض الوسواس القهري عادة في الشخصية الوسواسية والتي تتميز بالصلابة وعدم المرونة وصعوبة التكيف والتكلم للظواهر المختلفة مع حب النظام وضبط المواعيد والدقة في العمل والاهتمام بالتفاصيل والثبات في المواقف الشديدة.

يقول الدكتور مصطفى غالب في كتابه الانهيار العصبي عن هذا المرض .
"إن الشخصية التي تطلب دائماً بالحق والنظام تتعرض لاضطرابات نفسية مختلفة نظراً لاحتكاكها الدائم بالمجتمع وعدم قدرتها على تحقيق مثلاً العليا .

أما المخاوف القهرية كما يرى علماء النفس ترتبط بالأفكار أو الصور والانفعالات والطقوس الحركية فتكون المخاوف وسيلة للهروب من الموقف القهري. الخوف من الأماكن المغلقة أو المتسعة والمرتفعة والمظلمة ومن اللحم والأمراض والميكروبات ولتلوث كلها يجد فيها المرء خوفه .

ومن الحالات العقلية الأساسية التي تؤثر في علاقات الإنسان ببني جنسه فهي من دلائل النقص في الإنسان .

أما الغيرة الجنسية فحالة عقلية أخرى أكثر صعوبة وأشد خطورة ذلك أن من المستحيل تحويلها إلى صفة نافعة . والغيرة هي الشعور بالنقص بعيد الفور لأن الغيور يخشى عدم قدرته على الاحتفاظ لنفسه بشريكه أو شريكته وإذا ما أراد أن يؤثر على شريكه فيتكشف على الفور ضعفه ونقصه بما يظهر من غيرته .

مرض الصرع

(١) مرض الصرع

حفل التاريخ بالمصابين بنوبات صرعية منهم يوليوس قيصر والاسكندر ونابليون بونابرت .

وكان الناس ينظرون إلى الشخص المصروع بمخافة ويعدون حالته على إنها حالة مقدسة . والصرع Epilepsy هو اضطراب يصيب صاحبه بالتشنج وفقدان القدرة على الإحساس أو للشعور تؤدي بالتالي لحدوث نوبات يخل فيها نشاط المخ.

لقد اكتشف بيرجر موجات المخ عند مرضى الصرع ووجد أن هناك نحو ١/٢% من مجموع أفراد المجتمع مصابين بهذا المرض^(١) وأن النوبة Fit تظهر الصرعة فجأة وتسبب أعراضه الجسم والمخ والنشاط النفسي والعقلي .

ومن أسباب هذا المرض قد يرث الإنسان الاضطراب في موجات المخ مع حدوث تحطيم في المخ نتيجة تضائل العوامل البيئية والوراثية .

وقد يكون نتيجة أورام في المخ أو وجود خراج أو دمل في المخ أو بالأوعية المخية .

وقد يكون نتيجة عوامل طارئة كالمثيرات الحسية والانفعالية أو الكيميائية أو نتيجة تغير في كمية الدم المتدفق إلى الدماغ وأخيراً قد يكون السبب في نقص فيتامين ب٦ الذي يؤدي إلى ضعف مقاومة للجهاز العصبي .

والصرع أنواع منها :

١-الصرع الكبير Grand Mal وهو من الأمراض المعروفة^(٢) ويسبق هذه

النوبة حالة من الإنذار لعدة ثوان عبارة عن إشارة حسية أو انفعالية

(١) د. عبد الرحمن العسوي -- مجلة الفصل المجلد ٤١ لعام ١٩٨٠ .

(٢) كان يطلق عليه اسم للمرض المقلد Sacar حيث كان يعتقد أن المصاب قد أصيب بمسة إلهية .

مؤداها إثارة بؤرة المخ تتبعها تقلصات جميع عضلات الجسم وتوترها مع فقدان الشعور والسقوط على الأرض ونتيجة هذا السقوط قد يصاحب بجروح أو قطع اللسان . كما يفقد المريض القدرة على التحكم بمثائنه^(١) وقد يتوقف تنفسه مع اضطراب التفكير وفي الحياة الانفعالية وللقوى العقلية . وتستمر هذه الحالة ما بين ١٠ إلى ٣٠ ثانية .

٢- **التشنجات Convulsions** وفيه تتقلص عضلات المريض وترتخي فجأة ولاكثر من دقيقة واحدة وقد يعرض المريض لسانه أو يتبول على نفسه أو يسيل منه بعض السائل المنوي ، ويزرق جسمه ووجهه ويظهر (الزبد) من شفايفه .

٣- **صرع جاكسون** وهو عبارة عن نوبة تشنجية تحدث عند تهيج موضعي في جزء من المنطقة الحركية في لحاء المخ فقط وليس كل المخ . وبداية تبدأ نوبة التشنج في إبهام اليد أو القدم أو الفم وقد يمتد لأجزاء أخرى حتى يشمل الجسم كله^(٢) . ويفقد المريض شعوره ويعقب هذه النوبة تكميل في الأطراف المتشنجة .

٤- **الصرع الصغير** : وهو عبارة عن فقدان المريض لشعوره لثوان عدة ويمتدح خلالها أو بعدها القيام بنشاطه الحركي ولكن باضطراب وانفعال شديدين .

٥- **الثقل** : وهي حالة أخرى من الصرع وهو يشبه الصرع ألف الذكور . يفقد المريض شعوره لعدة ثوان دون أن يفقد قدرته على التحكم في عضلاته ولا يمسقط أرضاً ولا يسقط ما تمسك به يده . إلا أن مسلحة

(١) أي يبول على نفسه لا إرادياً أثناء النوبة .

(٢) يدعى الصرع الكبير . والصرع عفاهوه العلمي مرض دماغي يمتاز باتيان المريض بعض السلوك التشنجي أو الاهتزاز أو الارتعاش .

وجهه بتغير وتكون نوبته أقصر من الصرع الصغير . إلا أنها تتكرر لأكثر من مرة نوبة تقريباً في اليوم الواحد .

٦-الصرع النفسي جسمى (النفسى الحركى) : وفيه يتغير شعور وشخصية المريض .

٧-النوبة الحسية الصرعية : وأسباب هذه النوبة نأثر الأجزاء الخاصة بالإدراك في الدماغ . يحس المريض ببرودة أو حرارة في رأسه مع ألم في رأسه وأمعاثه أو بعض أجزاء جسمه وقد يشم أشياء لا وجود لها في واقعه وقد تطفو لديه ذكريات قديمة . تمتاز شخصية المصروع بسمات منها ضيق صدره وسرعة إثارته وتقلب مزاجه وإصابته بالاكتئاب وتتميز شخصيته بالتناقض فهو يحب ويكره ومسالماً وعدوانياً في آن واحد. إن المصروع يعاني من الشعور بالأكثنية وهو لا يعطف على أحد مع أنه يتوقع عطف الجميع عليه .

هناك حالات من الضعف العقلي الولادي يصاحبها نوبات صرعية وهذا ما يؤدي إلى عوق للنمو العقلي. ومن بعض هذه الاضطرابات ما يصيب الدماغ فيؤدي إلى ضعفه وإلى الصرع معاً وهو ما يسمى بذهان الصرع . والمريض في مثل هذا المرض يقل اهتمامه بالعالم الخارجي ويضيق لفقه وتضعف ذاكرته ويشعر أبداً بالاضطهاد ونوهم المرض إضف إلى ما يعانيه من اضطرابات سمعية وبصرية . كما يهمل المريض نفسه والاهتمام بمظهره. ويشعر أحياناً بالعنوان والتمرد .

وتتميز شخصية المصروع بالسمات الأربع الآتية^(١) :

١-البعد عن العادي والمألوف والميل للشذوذ والخروج عن القواعد المعتادة . Eccentricity

٢-فقر الانفعالات Poerty of Emotions .

(١) كما وصفها كلارك L.P. Clark

٣- شدة الحساسية Hyperensitivity .

٤- الجمود وعدم المرونة وعجز المريض عن تغيير اتجاهاته Rigidity .

ولوقاية وعلاج المصروع ينبغي على المحيطين به أن يحاولوا حمايته من السقوط على الأرض كي يجنبونه الإصابة من جراء ذلك السقوط . مع وضع أي شيء رخو بين فكيه لحماية لسانه من القطع^(١) . مع إعطائه بعض العقاقير المهدئة للأعصاب أو نقله للمستشفى لتلقي العلاج اللازم . وهناك أنواع مختلفة أخرى من التشنجات أو الهزات غير الصرعية والتي تشبه الصرع . ونظهر على الطفل في عامه الثالث وعلاجه الأغذية الجيدة وتناول زيت كبد الحوت والتعرض لأشعة الشمس.

ويتميز الصرع بنوعين :

١- الصرع التكويني Dispothic Epilepsy وهذا المرض لا تعرف أسبابه.

٢- الصرع العرضي Symptomatic Epilepsy وهو تلف في المخ ويحدث أثناء أو بعد أو قبل الولادة .

وفي خلال المدة ما بين سنة ١٩٣٨ - ١٩٤٥ اكتشفت ثلاثة أدوية جديدة تتحكم في علاج جميع الأنواع الرئيسة للصرع منها :

(١) الديلانتين Dilantin الذي يفيد للصرع الكبير ولنوبات الصرع النفسي ، جسمي.

(٢) الميزانتون Mesantion وهو يفيد للصرع الكبير أيضاً وللصرع النفسي حركي وصرع جلكتون .

(٣) عقار التريديون Tridion ويفيد للصرع الصغير الذي لا تقيده العقاقير السابقة. ومنذ عام ١٩٤٥ وحتى عام ١٩٩٩ اكتشفت الكثير من الأدوية التي

(١) لأن المصروع يضع لسانه بين أسنانه ويضغط عليه بشدة نتيجة التشنجات التي تحدث له لا إرادياً .

تفيد في الوقاية والعلاج من نوبات الصرع ، ومن شأن هذه العقاقير الطبية
والعلاج النفسي يمكن للفرد المصاب أن ينمي شخصيته لتكون مقبولة في
محيطه كون ذلك العلاج وتلك العقاقير قادرين على التحكم في اضطرابات
التشنج.

عصاب القلق

عصاب القلق

يرى هلجريد أن للقلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الاستقرار أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد .

إن القلق نوع خاص من الخوف^(١) وهو موضوع غامض أو مبهم أو خوف من المجهول.

(١) عوواف، رهبة، خوف مرضي (فوبيا) ، رهاب Phobia

الخوف هو قلق عصبي أو عصاب نفسي لا يتلصق للقلق ويساور المرء بصورة جامحة مدة حيث كونه رهبة في النفس شاذة عن المألوف تصعب السيطرة عليها أو التحكم فيها . ينطوي على طابع مرضي وينشأ عادة من حواء تجارب سابقة غير سارة ومترسبة في حالة تحت شعورية أو أنه يتولد من صدمات نفسية عنيفة . وهو خوف من أشياء معينة أو وضعيات ومواقف محددة ، ومن الاتيان بأعمال ونشاطات موصوفة ، والشخص الذي يستترقب الخواف لا يفهم طبيعة هذا القلق المرضي .

عوواف الأجانب ، كره الأجني Xenophobia

وهو الخوف المرضي من الغرباء وقد يتحول إلى كره للغريب والأجني فيقال كراهية الأجانب أو كل ما هو خارج عن نطاق الدائرة القومية والوطنية . على أن الأساس في ذلك كله هو الرهاب النفسي من الغريب والأجني .

عوواف الاجتماع Sociophobia

سعة تحدث عنها (مسلدون) وهي على النقيض من حب الاجتماع Sociophobia . تشير إلى ميل أو نزوع لدى المرء نحو العزلة والابتعاد عن الناس ، والخوف المرضي من المضاعفات الاجتماعية أو من الاختلاط مع الجماعات وإقامة العلاقات معها .

عوواف الاحمرار عصبلاً Erythrophobia (Ereathrophobia)

رهاب وثيق الصلة بالاحمرار الذي يعتري المرء فيمتنع لونه أو يحمر وجهه عصبلاً وحياء ، يخشى صاحبه من احمرار الوجه لئلا ينم ذلك عن شعور بالذنب ، وقد يرتبط هذا الأمر بموقف محرج تعرض له في الماضي وترك آثاراً الصدمة في نفسه .

عوواف الإصابة بالمرض Pathophobia

خوف مرضي أو رهبة تستحوذ على المرء تلاً يعاني الألم والوجع أو يصاب بمرض فهو يخشى معاناة الآلام أو تحمل الأوجاع ويهرب من ابتلاكه بلاء أو مرض .

خوف الأفاعي Ophidiophobia

خوف مرضي من الحيات والثعابين وكافة أنواع الأفاعي ، له جذور نفسية ترجع إلى الخيرات الماضية أو التسهيل الاجتماعي والقصص المتعلقة بالحيات . فإمرء هنا يخشى رؤية الأفعى ويرتجف لدى سماعه اعتبار الحيات وربما كانت مخافة للأفاعي نابعة عن إحجام في المروى أو هي ترمز إلى حلالق قضيبية ونوازع شبقية .

خوف الأعماق Bathophobia Ivresse des Profondus

هو خوف مرضي من الأماكن العميقة أو للتحدرة نحو القمر والفاخرة في العمق . يصل مصاحبه إلى حد يفسق للمعقول ، جاعلاً إياه يتحاشى المرور بقرب الأعماق والتحدرات السحيقة . يقابله خوفاً المرتفعات أو رهبة الشواقي والملاء ، ويشبه النوار الذي يعترى المرء في الأماكن الضيقة .

خوف الأكل Sittophobia

هو خوف بارز للملاع يستحوذ على المرء بالنسبة لأنواع معينة من الأطعمة والمأكول ، حتى أنه قد ينسحب على الأكل عموماً ، يتجلى هذا الرهبا في النفور من الأكل والابتعاد عن موائد الطعام ومخافة ابتلاع الأكل لدى رؤيته . قد يرتبط بفقدان الشهية أحياناً ، وعلى العموم مع مخوف الماء .

خوف الأماكن المغلقة (رهاب الاحتجاز) Claustrophobia

خوف مرضي يتجلى في الرهبة التي تعترى المرء من الانحصار في مكان مغلق أو الوجود في غرفة مغلقة النوافذ ومسدلة الستائر ، فيحس صاحبه بأن الجدران تكاد تطبق عليه والسفود تأخذ بمخافته .

خوف الأمراض الزهرية Venerophobia

خوف مرضي ينتاب المرء من عملية الاتصال الجنسي وممارسة العلاقات الجنسية لتلا يؤدي فذلك إلى إصابته بمرض زهري والتقاطه للحرثيم التي تنقل الأمراض الزهرية . يشبه خوفاً الجماع الجنسي إلى حد بعيد .

خوف الأموات والجثث Necrophobia

رهاب مرضي يعترى المرء من رؤية الأموات والجثث والأحداث والقبور ، فيتحاشى المصاب به الذهاب إلى الجنازات والمشاركة في الدفن . ويهرب من منظر الجثة الذي يوحي له الموت ويذكره بشئ أليم في عيابه النفس .

خوف الأوتار Linonophobia

خوف مرضي من سماع الموسيقى الوترية وكل الأصوات للتنبيه من الخوف على الأوتار أو مضاعبتها . حتى لكأن الوتر المشدود يجر في نفس المرء ويفتح جروحه النفسية من جديد . فالأوتار ترتبط بالموسيقى وربما كان مرد ذلك كله إلى مخافة المرء أن تنقله الأوتار إلى حالة ماضية يريد الابتعاد عنها ونسيانها وترسيبها في أعماق اللاشعور .

خوف الكين Dextrophobia

خوف مرضي من الأجسام البنية أو من استعمال المرء ليدنه اليمين بدلاً من اليسرى . وقد ترتبط غلاظة اليمين في نفس المرء بتجارب ماضية مترسبة في عقله الباطن ، بحيث تنشأ عنده رهبة من استعمال اليد اليمنى .

خوف الأيسر *Levophobia*

هو الخوف المرضي أو الرهاب مما يقع إلى يسار الجسم ، ومن استعمال اليد اليسرى أو القدم ، يقابله خوفاً الأيمن ورهاب الأجسام البنية ، وهناك أسباب نفسية كامنة وراءه غلاظة اليسار بالنسبة لأعضاء الجسم .

خوف البحار والمحيطات *Thalassophobia*

رهاب مرضي يحمل صاحبه على تجنب حوض البحر والسباحة وعبور المحيط في سفينة أو باخرة ، فقد يكون المرء مصاباً بخوف مرضي من البحر والمحيط لكنه لا يتردد في السفر بطريق الجو وركوب الطائرة والعكس بالعكس . وهناك من يتخشى الأممين معاً ويفضل الانتقال بالطرق البرية للمواصلات .

خوف الحشرات *Coprophobia*

خوف مرضي لا مقول يصل بالمرء إلى درجة الرهاب والوسوسة ويتركز على الحشرات والبق والبراغيث . حتى أن المصاب به قد يتراءى له مصدر الخوف في كثير من الأشياء التي لا تمت بصلة مباشرة إلى المشهد الذي يمسث المخاوف في نفسه .

خوف البرق والرعد *Astraphobia*

رهبة مرضية تجعل الشخص يفر من رؤية البرق ويهلع لدى سماعه الرعد ، وقد يمتنع لطاق خوفه حتى يشمل الشتاء كفضيل يشهد فيه البرق الخاطف والرعد القاصف .

خوف التفكير *Phronemophobia*

رهاب أو خوف مرضي يصل بالمرء إلى حد الإحجام عن التفكير غلاظة النتائج أو المواقف المتأتبة عن ذلك ، فهو يخشى أفكاره ولذا يمتنع عن أعمال الفكر وتشغيل الذهن ، فضلاً عن الاجترار الروتيني على وساوس الأفكار ومعالته التفكير ، وربما ارتبطت عملية التفكير في نفس هذا الشخص بصعوبات مؤلمة لا تزال آثارها عالقة في اللاشعور .

خوف التلوث *Mysophobia*

خوف مرضي أو رهاب لا مقول من رؤية الأكلان والأوساخ لئلا تؤدي إلى تلويث المرء والتعلق بأدواته . قد يتحول إلى وسوسة مرضية ترى الطلوث والقذارة في كل شيء وتتصور الأوساخ منتشرة في كل مكان .

خوف الثلج *Chionophobia*

وسوسة شبه مرضية تستبد بالمرء وتنعكس على خوفه من رؤية الثلج والبياض أو مرعة ذوبان الجليد تحت حرارة الشمس اللاذعة . تعود جذور هذا الرهاب إلى حالة نفسية مرتبطة بتجربة في الماضي وقد يكون الإحباط فيها أو عجوز بشيء من الحقية ، يقابله رهاب النار ولذاه وغير ذلك .

خوف الجديد (نيوفوبيا) *Neophobia*

اصطلاح استخدمه "ريشه" (Richet) للدلالة على حالة نفسية لدى الأشخاص من ذوي الميول الرجعية بمعنى المعارضة الشديدة من جانب هؤلاء لكل شيء جديد أو يرتسم بالجلدة .

خوف البكتريا Bacillophobia

خوف مريض أشبه ما يكون بالوسوسة من وجود البكتريا في كل شيء يراه المرء أو عليه أن يتناوله ويتعامل معه . فالصاب بهذا الوسوسة للرؤى يتصور البكتريا قابعة في كل مكان وغذاء وكساء .

خوف الحرب Seabophobia

خوف مريض من الإصابة بداء الحرب ، سواء بطريق انتقال العدوى أو بواسطة الاحتكاك بالغير من الناس ، فكما شعر المرء بشيء من الخلق يوسوس له هذا الرهاب أنه قد أصيب بالحرب أو على وشك الإصابة به . حتى أن المرء يأخذ بمحك جلده دون حاجة إلى دليل قاطع على إصابته بمرض الحرب .

خوف الجسور Gephyrophobia

خوف مريض من رؤية الجسور والقناطر ولئلا يضطر المرء إلى العبور فوقها . فهو يخشى أن ينهار به الجسر ، ولذا يتحاشى المرور فوق الجسور وما شابه ذلك ، قد تربط هذه الرهبة بمحادثة معينة علقت في اللاشعور فتحوّلت إلى هاجس يتوجس للمصاب به خيفة من كل جسر يراه .

خوف الجلوس Kathisophobia

يقابله خوف المشي أو السقوط والوقوف ، وهو خوف مريض يستحوذ على المرء من الجلوس والقعود فيتحاشى ذلك في شئ الحالات . وربما كان الجلوس مؤثراً للسكون والمهوء الذي يثبته فيفضل عليه المشي والحركة الدائمة أو الوقوف منتصب القائمة بدلاً من الانحناء والجلوس .

خوف الجماع Coytophobia

رهاب يتبدى على صورة نفور مريض من ممارسة العلاقات الجنسية ، ولاسيما الإقدام على عملية الجماع السوي . ترجع أسبابه إلى جذور نفسية في معظم الأحيان .

خوف الحشود والتجمعات Demophobia

رهاب أو خوف مريض يحمل المصاب به على تجنب الحشود والتجمعات والابتعاد عنها وإيثار الوجود الانفرادي . وقد تربط الحشد من الناس أو التجمع في عقل المرء الباطن بصدمة معينة أو ذكرى ألّيمة . تنعكس رواسبها النفسية على سلوكه الذي يتحاشى رؤية الحشود ويخاف من منظرها .

خوف الحيوانات Zoophobia

خوف مريض من بعض الحيوانات ، ترجع جذوره إلى تجربة ألّيمة أو معتقد راسب في اللاشعور مما يجعل المرء على غفلة الحيوان والابتعاد عن مشهده وتجنب الاحتكاك به أو العطف عليه وعدم إيذائه ومطاردته عن خشية .

خوف الحشرات Acarophobia

هو الخوف المرضي الذي يتأب للره في نفسه رهبة من الحشرات على اختلاف أنواعها من القمرد أو ممسا بولد الحلك في الجلد .

خواف الحطينة Peccatophobia

خوف مرضي يعترى للره إما من منبة اقرارف عطفية ما أو لشعوره بأنه قد اقرارف عطفية وارتركب معصية . فهو دالم الخشية من كونه عرضة لواحد من هذين الأمرين .

خواف الخلاء أو الفضاء Agoraphobia

ويقال له أيضاً : الافتضاء ، وهو خوف مرضي يصيب للره فيجعله متوجساً من الأماكن الفسيحة المفتوحة . كما يتحاشى من يعتره هذا الخواف اجتياز الساحات الواسعة الخالية أو المرور في الشوارع ، كما يتحاشى من يعتره هذا الخواف اجتياز الساحات الواسعة الخالية أو المرور في الشوارع والجادات الفارغة من الناس لتلا يصل إلى طريق مسدود يصعب عليه الخروج منه . يظهر أحياناً لدى الأشخاص من الأسوياء . شرحه العالم (وستفال) .

خواف الخوف أو رهاب الخوف Phobophobia

رهبة مرضية تجعل للره بخاف من الخوف ذاته ، أي أنه يخشى على نفسه من أن يستبد به الخوف ويسيطر عليه المخاوف . لذا سمي بهذا الاسم "فوبوفوبيا" وهي حالة معقدة تستحوذ على الره فتوسوس له بشئ الوسواس .

خواف الدفن حياً Taphophobia :

رهاب مرضي يعترى للره ويتجلى في خشية الدائمة من أن يصار إلى دفنه حياً . وقد يكون ظاهرة متفرعة مسن خوف الإنسان من الموت عامة .

خواف الديدان Vermiphobia :

خوف مرضي شبيه إلى حد بعيد برهاب الحشرات لكنه يتركز على الديدان ومشتقاتها من الحيوانات الزاحفة أو المتسللة . والمصاب بهذه المخافة يتوسوس من الإقامة في فنادق معينة ومن تناول بعض الأطعمة أو الاحتكاك بأناس معينين . حتى إن هذا الإنسان يرى الديدان زاحفة نحوه في كل شيء يلامسه ويتصل به .

خواف رؤية الدم Hamatophobia :

خوف مرضي أو رهاب يعترى الره ويتبدى عليه كلما تعرض لمرأى الدم . فرؤية الدم تثير في نفسه حساسيات بالغة ترتبط بصلصة تنسية معينة . وقد يفتد اللون الأحمر لديه مرادفاً للنظر للدم وشيئاً لشيئ المخاوف في النفس .

خواف الرجال أو كرهية الرجال Androphobia :

يقابله رهاب النساء أو كرهيتهن . وهو خوف يتأب للره أو الأنثى أو الرجل بسبب صدمة نفسية أو عيبه احيائية فتصعب جام الكره على الرجل أو الذكر والعكس بالعكس . ولا تأمن جانب بل تنفر منه وتجنه صوب مثيلاتها في حياة العشق والنشاط الجنسي وكلما يفعل الرجل أو الذكر .

خوف الزمن Chronophobia :

رغبة مرضية تستحوذ على النفس التي تبلغ في جعل الأمور مرهونة بالأوقات والأزمنة أو ترى في الزمن قوة فاعلة ومؤثرة في مجرى حياة المرء . يشعر المصاب بهذا الخوف أنه في سباق دائم مع الزمن ودقائق الوقت وتوابعه ، لئلا يسبقه الزمن ويقف عليه بلوغ غايته . إنه رهاب يصل إلى درجة الوسوسة .

خوف الزهري Syphilophobia :

ويقال له وسوسة الزهري أيضاً ، بمعنى الخوف من الإصابة بداء الزهري ينجم عن تجربة ماضية عاشها المرء في ظروف معينة لكن بقاهاها مازالت مترسبة في نفسه . فهو يخشى دوماً أن تعاوده مخلفة الإبتلاء بمرض الزهري .

خوف الزواج Gamophobia :

كتابة عن خوف مرضي يترى المرء فيه حلمه شديد الإحجام عن الدخول إلى قصص الزوجية واتخاذ شريك أو شريكه لحياته . يقابله في الطرف الآخر "مس الزواج" أو الخوف المرضي الدال على رغبة جامحة في الزواج والسعي تصحيحه تصرفات مرضية .

خوف السرطان Cancerophobia :

خوف مرضي أو رهاب يجعل المصاب به دائم الوسوسة لئلا يكون مصاباً بداء السرطان ، حتى أنه ينسب كل وعكة تعري صحته إلى إصابة خفية بالسرطان . وهذا الخوف على غرار رهاب أمراض القلب من حيث المخاوف التي تساور المرء .

خوف السرقة أو الاختلاس Kleptophobia :

رغبة تعري المرء فيحجم عن الاختلاس ولا يتجرأ على مد يده لسرقة شيء ما في غياب الرقيب ، يقابله جنسون السرقة أو هوس الاختلاس Kleptomanie حيث لا يتورع المرء عن الاستيلاء على الأشياء غير عانى بمساوئ فعلته والقباب الذي ينتظره .

خوف السفر Travellingphobia :

رهاب مرضي يشبه الوسوسة الذي يستحوذ على المرء ويمنعه من السفر بوسائل الانتقال والمواصلات مثل القطارات والطائرات والسيارات . يقال عن فرويد أنه كان يعاني هذا الخوف طيلة اثني عشرة عاماً (١٨٨٧-١٨٩٩) فامتنع عن السفر بالقطار ثم استطاع بعد ذلك أن يفلت من هذا الرهاب بواسطة التحليل النفسي (Psychoanalysis) (وهي مدرسة من مدارس علم النفس وطريقة لمعالجة الاضطرابات العقلية والعصبية قام بتطويرها سيغموند فرويد) . تتميز بنظرة دينامية إلى جميع مناحي الحياة العقلية ، الشعورية منها واللاشعورية . وتشهد بصورة خاصة على ظاهرة العقل الباطني أو اللاشعوري . كما ألفا تصف بأسلوب مفصل في الاستقصاء والمعالجة يستند إلى استعمال وسيلة التلميح الآخر المستمر حيث يتطلب التحليل حالة من الاسترخاء لدى المريض ويستهدف انتزاع المكونات اللاشعورية وكشف العقد النفسية والمحتويات المكتوبة لكي يتخذ المريض موقف آخر منها . ونمود إلى فرويد حيث أن حمى السفر عصفت به في حياته للتأخرة فلم يفته قطار بل درج على الوصول إلى المحطة قبل إنطلاق القطار بمدة ساعة من الزمن .

خوف السلام Climacophobia :

رغبة شبه مرضية تستولي على نفسية الشخص من جراء رؤية السلام واضطراره إلى صعودها وانقضاء درجاتها. فالمصعد على الأدرج يمثل لديه الارتقاع صوب الجوهول. وقد ترتبط السلام بهنئة بمحادثة كان لها وقع أليسم في نفسه فتحوّلت رواسيها اللاشعورية إلى وسوسة ومخافة من ارتقاء السلام واستخدام المصاعد الكهربائية التي توحي له بهاب الاحتجاز .

خوف السل الرئوي Phthisiophobia :

هو الرهاب أو الخوف المرضي النفسي من الإصابة بداء السل الرئوي . فالمرء يخشى من السعال أحياناً لئلا يكون ذلك بمثابة الدليل على إصابته بالسل في الرئتين .

خوف السموم Toxiophobia :

خوف مرضي يصيب الشخص جاعلاً إياه في حالة نفسية قلقة لئلا يقدم أحد من الناس على دس السم له أو يحاول تسميمه . وقد يتركز هذا الرهاب على شخص مكره أو بغيض أو يتخيل المصاب به أن الآخرين يريدون القضاء عليه بواسطة السم .

خوف الصوت الذاتي Phonophobia :

خوف مرضي من التكلم بصوت عالي حتى إنه يتحول للمرء للمصاب بهذا النوع من الرهاب أو الخوف أن صوته ينف له بالمرصاد ويقرع في أذنيه وسمعه قرعاً يمتد على الفزع والاستغاثة من الذات التي تتجلى في الصوت.

خوف الضوء (رهاب الضوء) Photophobia :

خوف أو رهاب يتجلى في اعتماد المرء عن النور القوي والساطع بفعل وسوسة أو خشية نفسية لها طابع مرضي. وتطلق التسمية أيضاً على تجنب استخدام العينين في سطوع الضوء القوي والمبهر ، كما هي الحال لدى الأمهق Albino والمصابين بعمى لوني كلي .

خوف الظلمة والعتمة Scotophobia :

هو الخوف المرضي الذي يتبدى لدى المرء من رؤية الأماكن للظلمة والعتمة أو عند حلول الظلام وانتشار العتمة. يرتبط هذا الرهاب بتجارب ماضية مترسبة في العقل الباطن وقد تشير رغبة العتمة إلى مخافة المرء ممن رغبات مكبوتة في النفس أحياناً .

خوف العمل والتعب Ergophobia :

خوف مرضي يتبدى في تجنب المرء لممارسة العمل خوفاً من أن يناله التعب ويهلك قواه . فهو يخشى الإتيان بعمل أو بذل مجهود جسدي لئلا تغور قواه وبأسط منه التعب والعجز ماعداً . فالعمل يرازي حاجس الإنهاك والجسدي ، ولذا يسمى هذا المرء إلى تحاشيه والتهرب منه .

خوف العلاقات الجنسية Cyphriphobia :

هو رهاب الحب والعلاقات الغرامية بشكل عام .

سمى كذلك نسبة إلى Cyprian قرص ، التي كانت في الأساطير القديمة موائل أفروديت آلهة الحب لذا فإنه يبدل على خوف المرء من ممارسة الحب وإقامة العلاقات الجنسية .

عوارف الفراغ أو الخلاء Crennophobia :

الكلمة مشتقة من اللفظة اليونانية Kremuos معنى الفراغ والخلاء . استخدمها العالم النفسي يونغ سنة ١٩٢٩ للدلالة على ضرب من الدوار أو الدوخة Vertigo (الدوخة أو الدوار هو الإحساس بالتوازن في الأتنية شبه المستديرة) . والشيء تعري المرء حين يمد نفسه وسط فراغ هائل أو مكان فسيح الأرجاء يشبه Agoraphobia إلى حد بعيد ، وقد يصيب الأسوياء أيضاً .

عوارف القطارات الحديدية Siderodromaphobai :

الخوف المرضي من السكك والقطارات الحديدية بحيث يتجنب المرء السفر بواسطتها واستخدامها كوسيلة للتنقل والاتصال . ربما كان منشأ هذا الخوف راجعاً إلى تجربة أو صدمة نفسية معينة . فهو إذن يتعكس على مخافة الشخص من رؤية القطارات وسماع هديرها وصفارها وهي تنساب فوق عخطوطها الحديدية .

عوف القلب (قلاّب) Candiophobia :

عوف مرضي يوسوس للمرء أنه مصاب بمرض القلب فيبادر إلى رد كل وحكة بسيطة تلم به إلى محال في قلبه . وهو من الوسواس النفسية الشائعة في الوقت الحاضر ، ربما بسبب إزدياد حوادث الوفاة بالسكتة القلبية وتكاثر أبعادها على أوسع نطاق .

عوارف الكتابة Craphobia :

رهاب يصل بالمرء إلى حد الإحجام عن تدوين الأشياء كتابة أو ممارسة الكتابة . يقابله جنون الكتابة أو السيلان الكتابي ، حيث يشعر المرء بنافع هاجسي نحو الكتابة . وفي الرهاب يتجنب الشخص كل عمل كتابي لاعتقاده بأن التدوين يوازى التحجر ، أو حصر الأفكار في كبسولة وتقييدها . وربما ارتبط هذا الإحجام بصدمة نفسية أو تجربة ماضية ذات دلالة أليمة وغر سارة .

عوارف الكلاب Cynophobia :

عوف مرضي يتجلى في الرهبة التي تصيب المرء لدى مشاهدة الكلاب أو المرور بقرب كلب . قد ينشأ عن تجربة مؤلمة في الماضي أو بفعل عضه من أحد الكلاب . فيتحول إلى رهاب من كل الكلاب وتجنب الإقتراب منها أو مداعبتها والامتناع عن اقتنائها ومسيرتها لا بل الإجماد فزعاً كلما شاهد المرء كلباً في الطريق .

عوارف الكلام Lalophobia :

هو كراهية شديدة ومميزت من التحدث أو التكلم ، قد يتحول تقريباً إلى عوف مرضي من الكلام . فالمصائب لهذا النوع من الرهاب يؤثر الصمت ويغشى النطق بكلمة لئلا تنبثق في نفسه ذكرى صدمات أليمة جاءت مرتبطة في حينها بظاهرة الكلام أو النطق بشيء من جانب .

خوف الكلام أو النطق *Lagophobia* :

ظاهرة مشتركة لدى الأشخاص اللكّاء ، تؤدي إلى عرقلة النطق والكلام بصورة فعالة . فلا يعلم كونه مجرد عتمة، وهي على غرار مخوف المرضى من الكلام . بمعنى *Lalophobia* .

خوف اللمس *Aphophobia* :

هو خوف مرضي يتتاب المرء لدى ملامسته الأشياء الموجودة من حوالبه ، فيخشى اللمس بيديه ويتجنب جسس كل شيء أو الاتصال والاحتكاك به عن طريق للماسة والتمسك .

خوف اللمس والملاسة *Haephephobia* :

خوف مرضي يجعل صاحبه في خشية من الاتصال بالأشياء والكائنات الحية عن طريق اللمس ، ولاسيما في رهبة لئلا يلامسه شخص آخر . وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى درجة التمتع باللذة الجنسية والشبقية من خلال التلصص على الآخرين واستراق النظر إليهم في أوضاع جنسية ، حتى أنه يعادل الاستمراء الذاتي النفسي .

خوف الليل والظلمة (*Nyctophobia* (*Noctiphobia*) :

رهاب مرضي يستحوذ على المرء فيولّد في نفسه خوفاً من رؤية الظلمة أو سدوها ، ويجعله فرعاً من الليل وحلوله. إن رؤية الظلام تبعث في نفسه رهبة ورعشة فتساوره للمخاوف ويتوجس من الظلمة خيفة .
خوف الماء ، رهاب الماء :

خوف مرضي يتتاب المرء لدى رؤيته الماء أو ملامسته لها . يتحاشى صاحبه ممارسة السباحة أو تعلمها لأن منظر الماء يرهبه ويوحى له بالفرق . وقد تحدث ابن سينا عن هذا الرهاب للمائي (هيدروفوبيا) في كتاب (القانون) .

خوف المرتفعات (رهاب العلاء) *Acrophobia* :

خوف مرضي يتعلّق في فرع المرء من الأماكن العالية والمرتفعة حتى أنه يخشى الاقتراب منها أو التحدّث عنها ويصاب بالدوار من مجرد التفكير بها أو المرور بموارها يقال له أيضاً رهبة الشواقي أو رهبة العلاء .

خوف للرح *Cherophobia* :

وسوءة مرضية تستحوذ على عقل الشخص وكيانه فتجعلهم متجنبين للطلعة ومقطب الجبين ، يخشون المسرح والانتشراح ويغاف النهز لللب وانفراج الأساور . وقد تبعث رؤية الفرح والمرح في نفسه أحساساً بالتشاوم وحالة سوداوية ، كما يفرغه الضحك ويرهبه السرور والخيور .

خوف المسرح أو رهبة المسرح *Stage Frigh* :

هو ذلك الرهاب الذي يتجلى في التفرقة والحيرة التي يعانيها المرء وتبدو عليه لدى مواجهته الجمهور أو أي حشد من الناس من على المنبر أو خشبة المسرح ، ولاسيما متى كان ذلك للمرة الأولى في حياته ، وربما أثناء صموده إلى المنبر أو المسرح لافتاء خطبة أو تأدية دور تمثيلي .

خوف المرض *Nosophobia* :

هو الخوف المرضي أو الرهاب الذي يعترى المرء إزاء داء معين أو مرض محدد ، كمن يخشى ممرض القلب أو السرطان أو الإصابة بالقرحة المعدية .

عوارف المسؤولية Hypengyophobia :

عوارف مرضي يعترى المرء جاعلاً إياه يشعر برهبة من تحمل للمسؤوليات أو أخذ التبعات على عاتقه فالمسؤولية عبء تثقل على كامل المصاب بهذا النوع من الرهاب ولذا نجدته يتحاشى تحميل نفسه أية مسؤولية أو الاضطلاع بتبعات عمل مسؤول .

عوارف المشي أو السقوط Basophobia :

عوارف مرضي يعترى المرء أحياناً في أعقاب إصابته بداء للزمن القرائش أو أرغمه على إجراء عملية جراحية ألزمته القرائش مدة طويلة . يتبدى هذا الخوف بعد مضي زمن على إيلال المريض ولدي خروجه من البيت أو المستشفى . فهو لا يتحراً على المشي ويخشى السقوط وقد يلزمه هذا الفزع رغم شفائه التام ويستحوذ عليه .

عوارف المشي والوقوف Stasi-Basiphobia :

عوارف مرضي يتجلى بتجنب المرء لكل من المشي أو الوقوف على قدميه وتفضيله الجلوس والإسنتقاء ، فالمشي يوحى له بمخطر السقوط والوقوف يؤذن بالإغيار . وقد تعود جنونه هذا الرهاب إلى أسباب نفسية أو صدمة حدثت في الماضي .

عوارف مطلق Pantophobia :

هو الخوف المرضي أو الرهاب الشامل الجامع من كافة الأشياء والوضعيات لا ينحصر بموضوع معين بل يشمل الكون وكل ما فيه من الكائنات والحالات والأشياء . أقرب ما يكون إلى القلق عموماً وهو رهبة تستبد بالإنفس على نحو غير معقول أهدأ .

عوارف الموت والوفاة Thnastophobia :

هو الخوف المرضي الذي يعترى المرء فيبتدى على صورة الخشية من الموت ورهبة الفناء . وقد يختلف حسن قلق الموت Todesaught بكونه رهابة محدداً يخشى فيه المرء موته هو وليس الموت على سبيل التعميم .

عوارف الوجود الجسدي Algophobia (رهاب الألم) :

عوارف مرضي من معاناة الآلام الجسدية أو من التعرض للأوجاع قد يؤدي أحياناً إلى إحجام المرء عن الخضوع لعملية جراحية ضرورية خوفاً مما تطوي عليه من أوجاع برهبة مجرد تصورها والتفكير ١٤ .

عوارف الهواء Acrophobia (رهاب الهواء) :

عوارف مرضي يتميز بإحجام المرء عن الخروج إلى الهواء الطلق لتلا تعرض لهبوب الريح أو تسهم الهواء . وقد يتمتع للمصاب بهذه الوسوسة عن استعمال الطائرات التي تحلق في الأجواء كوسيلة للتنقلات وأسفاره إذ يربط في مشاعره التلقية بين الهواء والطيران وتحليق الطائرة .

عوارف النار Pyrophobia :

• إن القلق عبارة عن حالة تؤثر تسعى للفرار منها والسيروتوب بعيداً عنها. ويمثل نداء الضمير بالشعور بالذنب كما يمثل مصدراً للشعور بالقلق عند بعض الناس ويكون أكثر قوة من التهديدات الصادرة من السلطة الخارجية . وعلى ذلك يشعر الفرد بمزيد من الارتياح عندما يتصرف وفقاً لما يتوقع منه المجتمع أو عندما يتفق سلوكه مع سلوك المجتمع وتوقعاته منه .

إن فكرة سلوكه خلافاً لما يتوقع المجتمع (على حد ما جاء في كتاب النمو الروحي والخلقي للدكتور العيسوي) تجعله يشعر بالذنب واللوم ومن ثم تثير فيه مشاعر القلق .

يعتبر البعض أن القلق ما هو إلا فشل في دفاعات الفرد التي تستهدف حمايته من مواجهة مخاوف وقلق الخبرات الماضية .

ويصاحب عادة بعض الأعراض الجسمية لحالة الخوف أو القلق مثل صعوبات في التنفس ، اضطرابات في القلب ، خفقان القلب ، سرعة النبض ، الارتعاش أو الرعدة .

الخوف المرضي من النار والإشتعال فالمرء يخشى رؤية النيران المشتعلة مثلاً يتحاشى الإقتراب منها ولا يمتالك المرأة أحياناً على إشعال عود نقاب أو مراقبة الحريق ، فالتار تبعث في كواهن نفسه غاوب لائقف عىء حد .

خوف النساء Gynophobia :

هو الخوف المرضي من المرأة أو رهاب النساء بشكل عام . فالخصاب لهذا الخوف يتحاشى العلاقات مع النساء أو الإتصال بهن من جراء صلعة نفسية أو تجربة مؤلمة حدثت له في الماضي فجعلته يعم رهابه على كافة النساء .

الخوف (الرعب) Fear :

أحد الإنفعالات البدائية العنيفة يملك المرء فشله عادة عن الحركة ويجمد نشاطه . يتميز الخوف بحدوث تغيرات واسعة المدى في الجسم كما يتصف بسلوك لدى الشخص قوامه الهرب أو الفرار أو الكتمان والإحفاء . ومنه الرعب والفزع والجزع ولوماء الفرائص والخشية والرعبة .

الخوف من العانة Aphaniais :

الخوف الذي يعترى المرء من أن يفقد القدرة على الإستمتاع باللغة الجنسية ويصبح عاجراً عن اختبار تلك اللذة وتلقوها على النحو الصحيح (الخوف من أن يصبح عنياً) .

وعن طبيعة القلق يقول كارول ١٩٦٤ أنه عبارة عن ألم دلخفي أو ألم أصبح داخلياً بسبب الشعور بالتوتر .

إن القلق الطبيعي أو السوي أو العادي ما هو إلا رد فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد Threat . يدفع الإنسان ليجد حرقاً لمواجهة التهديد أو للتصدي لمصدره.

يقول ماري (١٩٥٠) : القلق العصبي عبارة عن رد فعل للتهديد يتسم أو يتصف بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي ويتضمن الكبت وبعض الصراعات التي لا يستطيع الشخص العصبي فهمها .

يعرف القلق أو الحصر بأنه حالة إنفعالية تتسم بالخوف وترقب وفزع الشر . ويختلف هذا القلق من حيث درجته وكثافته وأعلى درجاته عصاب القلق المزمن. أما سان فورد فيعرف القلق بأنه مشاعر معمة بالقلق وترقب حدوث الشر . ونعود لهلجرد الذي يعرف القلق بأنه حالة من ترقب أو توقع الشر أو عدم الراحة والاستقرار التي ترتبط بالشعور بالخوف .

وتتميز حالة الحصر المزمنة (الحادة) إلى العديد من الأعراض من بينها :
إرتعاش العضلات أو الارتعاش العضلي وحدث خفقان في القلب أو زيادة نبضات القلب Palpitatinen وعدم الإنتظام فيها مع حدوث تغيرات غدية وعصبية أخرى .

ويحدد علماء النفس المواقف والمجالات التي تعبر عن الحصر :

- ١- السلوك الظاهري .
- ٢- التغيرات الجسمية .
- ٣- الحركات اللاإرادية (الارتعاش ، الارتجاف ، الإتماد) .
- ٤- الشعور الذاتي بالخوف أو القلق .

وترجع حالات القلق للحرمان من العطف ومن عدم الشعور بالأمن في مرحلة الطفولة المبكرة أو من تجربة الخوف الشديد في بداية حياة الفرد (فقدان للوالدين) أو الخوف من الماء (الغرق) أو الإختناق ، أو لإرتكاب جريمة ما وخوفه من اكتشاف أمره ، أو أثر أزمة أو كارثة مفاجئة أو فشل في عمل معين أو فقدان حبيب أو ثروة .

ويرى العالم النفسي الكبير فرويد أن القلق على نوعين : قلق موضوعي وقلق عصابي ، ويرد القلق الموضوعي إلى الخوف أما القلق العصابي فمصدره غريزي .

إن القلق حسب مفهوم فرويد ينتج من الصراع بين قوتين في النفس ، قوة الغرائز التي يعبر عنها بـ (هي) والقوة المقابلة لها وهي قوة المعايير الأخلاقية والتي تعتبر قوة رادعة معاقبة والتي يعبر عنها بالذات العليا .

وفي هذه الحالة يكون (الأنا) تجاه (الهي) وتجاه الذات العليا . أي أن الشخص نفسه يشعر بالضعف والعجز عن التصرف السليم والتوافق مع الواقع الخارجي نتيجة وقوعه تحت ضغط قوتين متصارعتين الذات العليا و(الهي) وهما يمثلان قوة الغرائز غير المهذبة وقوة الضمير وينتج عن صراع القوتين حالات القلق. وعلماء النفس الحديثين متفقون بعد للتجارب المكثفة على مرضاهم يعرفون القلق بأنه عبارة عن خبرة لفعالية مؤلمة جارحة قاسية قد تظهر وتتجسد في صورة وقتية تزول بزوال لفعالاتها أو بعمدها بقليل (القلق الموضوعي) .

يقول الدكتور مصطفى غالب في عرضه (في سبيل موسوعة نفسية) :
"إن القلق يسيطر سيطرة تامة على اهتمام علماء النفس لما له من تأثير فاعل على اضطرابات الوظائف النفسية والجسمية ، لذلك اعتبره بعضهم إشارة خطر تعبئ كل وظائف الشخص الجسمية والنفسية استعداداً للدفاع عن السلوك الوظائف في الجسد الإنساني وهو مثير إلى إخلال الوظائف النفسية الذي يؤدي إذا اشتعلت ناره إلى

اضطراب ونكوص Regression كافة هذه الوظائف ويصل بالتالي إلى فقدان التوازن النفسي Homeostatis .

ويرى للعالم النفسي جولدشن أن القلق إشارة بأن المحنة عظيمة يقصد بالمحنة الحالة التي ينهار عندها كل السلوك المتكامل ولا يبقى غير القلق . وفي الطب النفسي المعاصر يقول الدكتور عكاشة : للخوف الشديد صاحبه نقص في ضغط الدم وضربات القلب وارتخاء في العضلات مما يؤدي أحياناً إلى حالة إغماء .

أما القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم وضربات القلب وتوتر في العضلات مع تحفز وعكس استقرار وكثرة حركة .

ويخلص الاختلاف السيكولوجي بين القلق والخوف في الجدول الآتي :

الخوف	القلق	
معروف	مجهول	السبب أو الموضوع
خارجي	داخلي	التهديد
محدد	غامض	التعريف
غير موجود	موجود	للصراع
حادة	مزمنة	المدة

تتكون أعراض القلق النفسي نتيجة زيادة ملحوظة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنورادريالين في الدم من تنبيه الجهاز السمبثاوي فيرتفع ضغط الدم وتزيد ضربات القلب وتجهد العنان ويتحرك السكر في الكبد وتزيد نسبته في الدم مع شحوب فسي للجلد وزيادة إفراز العرق وجفاف الحلق وارتجاف الأطراف وعمق التنفس .

أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبثوي فأهمها كثرة التبول والإسهال ووقوف
الشعر وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم .

والمركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو الهيبوثلاموس (المهاد
التحتاني) وهو مركز للتعبير عن الانفعالات وعلى اتصال دائم بالمخ الحشوي في
السطح الإنسي للمخ وهو المركز المسؤول عن الشعور الذاتي بالإنفعال كذلك
فالهيبوثلاموس على اتصال بقشرة المخ لتلقي التعليمات منها للتكيف بالنسبة للمنبهات
الخارجية ومن ثم يوجد للدائرة العصبية المستمرة بين قشرة المخ والهيبوثلاموس
والمخ الحشوي ومن خلال هذه الدائرة العصبية نعر ونحس بانفعالاتنا .

وإذا أخذنا في عين الاعتبار (والحديث للدكتور مصطفى غالب) إن هذه
الدائرة العصبية تعمل من خلال سيالات وشحنات كهربائية وكيميائية وإن الهرمونات
العصبية المسؤولة عن ذلك هي هرمونات السيروتونين والنورإدرينالين، الدوبامين
والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز عن أي جزء في المخ مع وجود الأميتل كولين في
قشرة المخ .

إن النظريات الحديثة في أسباب معظم الأمراض النفسية والعقلية هي
اضطراب هذه الهرمونات العصبية .

ومن العلاجات هي العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب والجلسات الكهربائية
التي تحدث تأثيرها بتغيير الشحنات الكهربائية وبالتالي الهرمونات العصبية وأحياناً
للجوء لقطع الألياف العصبية الموصلة بين قشرة المخ والهيبوثلاموس والمخ الحشوي
لتقليل الانفعالات الشديدة وذلك عن طريق عملية جراحية .

ومن أهم الأمراض التي يرافقها أعراض القلق هي :

١- أمراض عصبية مثل :

- ١- الأمراض الهستيرية بنوعها التحويلية والإنفصالية .
- ٢- الاكتئاب التفاعلي .
- ٣- الأعباء النفسي (النيورثنيا) .
- ٤- عصاب الحوادث .
- ٥- التوهم المرضي بأنواعه المختلفة .

٢- أمراض ذهانية مثل :

- ١- اكتئاب سن اليأس أو الارتداد السوداوي : ويبدأ بقلق وتوتر ومخاوف وكثرة الحركة .
- ٢- ذهان المرح الاكتابي : سواء في نوبات المرح أو الاكتئاب ويطغى على معظم الأعراض .
- ٣- للفصام : ومنه فصام المراهقة والفصام الشبيه بالعصاب. وهي البداية لمرض الفصام.

٣- أمراض عضوية مثل :

- ١- أورام الغدة فوق الكلوية : ويكون المريض معرضاً لنوبات من قلق حاد شديد مع ارتفاع ضغط الدم وشحوب في اللون وزيادة السكر في الدم .
- ٢- زيادة إفراز الغدة الدرقية وفيه ظواهر التوتر العصبي والقلق النفسي وسرعة التأثر والتهيج مع ارتجاف الأطراف وارتفاع ضغط الدم والعرق الساخن في الأطراف مع جحوظ في العينين وورم بالغدة الدرقية غالباً .

- ٣- تصلب شرايين المخ ويتضح ذلك من ثورة المعنين لأنفه الأميابه .
٤- التلال الامتزاري ونقص السكر في الدم والكثير من الحميات
مصحوبة بالقلق مع ارتجاج المخ ومن اليأس وفرة ما قبل الطمث .

وأهم الأعراض التي يتجه بها المريض ناحية الأطباء هي :

١- **الجهاز القلبي الدوري :** وهي شعور المريض بالآلام عضلية فوق القلب
والناحية اليسرى من الصدر مع سرعة دقات القلب والاحساس بالنبضات
في كل مكان حتى في رأسه ومخه مما يجعله في حالة دعر من احتمال
حدوث انفجار في المخ . وارتفاع ضغط الدم ويبدأ المريض في سلسلة
من الأشعات والاختبارات في المخابر وتنتهي هذه كلها بعلاجه النفسي
بعد أن ييأس طبيب القلب من تهداتهم بدون جدوى .

٢- **الجهاز الهضمي :** وفيها يشعر المريض بصعوبة في البلع أو بغصة في
الحلق أو سوء الهضم والانتفاخ وأحياناً الغثيان والقىء أو الإسهال أو
الإمساك أو الأم مخص شديد ونوبات التجشؤ .
ونلاحظ هذه الحالة في النساء فقط أو غالباً المتزوجات خاصة وهي
طريقة للتعبير عن الانفعال أو التفرز أو الاشمزاز من شخص ما .

٣- **الجهاز التنفسي :**

ويشكو المريض فيه من سرعة التنفس والتهديدات المتكررة مع ضيق
للصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء وتميل الأصابع وتقلص
العضلات ودوار وتشنجات عصبية وأحياناً الإغماء . وتكون هذه الحالة
عند المصاب للتعرض لإنتعال شديد مع فقد عزيز أو وفاة أو حادثة .

٤- الجهاز العصبي :

وهو ظهور القلق على المصاب مع اتساع حذقة العين وارتجاف الأطراف مع الشعور بالدوار والدوخة والصدايح .

٥- الجهاز البولي والتناسلي :

وهي حالة كثرة التبول والإحساس الدائم بضرورة إفراغ المثانة عند الانفعال الشديد وهذا ما يحدث غالباً قبل الامتحانات أو عند التعرض لموقف له أهمية في ماضي الشخص أو مستقبله . وأحياناً يظهر العكس فيحبس المريض البول رغم رغبته الشديدة في التبول . وكذلك فقد القدرة الجنسية عند الرجل (العته) أو ضعف الانتصاب أو سرعة القذف.

٦- الجهاز العضلي :

يشكو معظم المرضى من الآم مختلفة في الجسم كالآم الساقين والذراعين والظهر وفوق الصدر ولطالما تناول بعض هؤلاء المرضى أدوية الروماتيزم مع أن أعراضهم نفسية بحتة .

وأهم الأعراض النفسية للقلق هي الخوف والتوتر العصبي وعدم القدرة على التركيز وقد تشبه الشهية للطعام وشرب الخمر أو تناول الحبوب المنومة أو المهدئة .
وللكيفية التي ينبغي معرفتها لنمو الصراع وتطوره عند الطفل نعتقد كان هورني أن هناك ثلاثة خطوط رئيسة يمكنه التحرك وفقها ، فقد يتحرك نحو اللبس أو ضدهم أو بعيد عنهم، فهو حين يتحرك نحو الناس فإنه يتقبل عجزه ويحاول أن يكسب حبهم وأن يعتمد عليهم وبهذه الطريقة فقط يمكنه أن يشعر بالأمن . فإذا كان هناك حفلة في الأسرة مثلاً حاول التقرب إلى الشخص القوي المرموق في الحفل وعن

طريق تقربه هذا وإذعائه يحصل على الشعور بالتبعية والانتماء والمعونة مما يقابل شعوره بالضعف والعزلة والوحشة .

وحين يتحرك ضد الناس فإنه يقبل عداؤه ويهب نفسه لمحاربة من يحيطون به ويقرر أن يقاتل سواء أكان ذلك بشكل شعوري أو لا شعوري . وهو لا يثق بنوايا ومشاعر الآخرين نحوه ويحاول أن يكون الأقوى ويتقلب على الجميع لكي يحمي نفسه من جهة وينتقم لها من جهة أخرى .

وعندما يتحرك بعيداً عن الناس فإنه لا يريد أن ينتسب للآخرين ولا أن يحاربهم ويعاديه بل يهيم أن يكون بعيداً عنهم لأنهم لا يفهمونه ، ويبنى لنفسه عالماً خاصاً به عن طريق أحلام اليقظة أو الاتهامات في القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو الشغف بالطبيعة .

والشخص العدوانى تكون لديه الرغبة في المحبة والحاجة للإنعزال ولكنه يتحرك بحسب الاتجاه الأقوى الذي يحدد سلوكه .

وقد يتقلب هذا الاتجاه لديه إلى اتجاه آخر نتيجة لتعرضه لظروف جديدة .

كيف تغلب على القلق النفسى ؟

إن السبيل لذلك أن يقوم الفرد بالعناية بنفسه وتحسين سلوكه تجاه العوامل والدوافع التي تؤدي عادة إلى الإصابة بالقلق النفسى وربما تمكن المدرسون والآباء والمرشدون النفسيون أن يساعدوا في وقاية الفرد أو علاج ما يلاقي من صعوبات في التوافق التي تؤدي إلى القلق .

ويعتقد علماء النفس أن الخطوة الأولى لتحسين توافق الفرد فهم الفرد لسلوكه، أي أن استيعاب الشخص لسلوكه ومشاعره فإنه يكون آمناً مع نفسه ويعترف بأخطائه ونقصاته . وبذلك يتعد عن المعاناة ويتغلب على القلق .

الخنجل

والخوف

الخجل (١)

بعد علماء النفس والاجتماع أن الخجل مرضاً اجتماعياً ونفسياً يسيطر على قدرات الفرد ويشل طاقاته الانتاجية ويحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي نتيجة ما يصيبه من انفعالات بسبب إثارات طبيعية وصناعية يكتسبها الفرد من الأسرة والبيئة والمجتمع الذي يعيش فيه .

وللتغلب على هذا المرض للخطر وعلى ما يتفاعل على نتيجته من انفعالات في أعماق الفرد والتي تولد للخجل والحياء وتحد من طاقاته الانتاجية والسلوكية في الحياة العامة والخاصة . لابد من الجرأة والشجاعة والإقدام والتي هي أساس رئيس للتغلب على أغلب الأمراض النفسية .

للتغلب على هذا المرض للخطر لابد من أن يثق بنفسه ليقتضي على المعوقات التي تقف في طريق حيويته ونشاطه الاجتماعي.

وأن يبتعد المرء بكل قواه النفسية والجسدية عن معاشره الخائفين الهروبين من الحياة ومن مشاكلها.

أن يبتعد عن محاوره الجزعين المتقلبين للشكاكين الذين يتوجسون خوفاً من الإقدام على أي خطورة وينهزمون من كل فكرة .

يلبغى على المرء الواعي أن يختار معاشره ذوي النفوس القوية .. الذين يقولون كلمتهم بشجاعة وجلبهون الحياة بجرأة .

(١) الخجل Shame حالة عاطفية أو انفعالية معقدة، تتطوي على شعور سلبى بالذات أو على شعور بالنقص والحب لا يبعث بالارتياح والاطمئنان في النفس . ويقول ماك دوغال أن تجربة الخجل لا يمكنها أن تتم إلى مدى يكون قد نشأ لدى المرء إحساس بقيمة ذاته وتولد عنده احترام لهذه الذات .

أن يعاشر من هم لا يرضون بظلم ولا يرضخون للباطل ولا يسأرون
الاضطهاد . يجب على الشخص المصاب (بالخجل) أن يكون مستقلاً بذاته .. في
تفوقه للأشياء في رأيه الذي يصدره .. وأن لا يخشى النقد ولا يعياً باختلاف وجهات
النظر بينه وبين الآخرين بالنسبة للنظرة للحياة والمجتمع وما يحيط بهما من خير
وشر^(١).

من الملاحظ أن الفرد الذي يستبد به الخجل أن حياته السلوكية تكون
مضطربة بتواصل وتسوء سيرته فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشلول الإرادة والتفكير
ويقع في قلق وبليلة .

يؤكد علماء النفس الحديث أن المرض النفسي يختلف اختلافاً كلياً عن
المرض العضوي الفسيولوجي ، وإن العوامل النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على
الجهازين العصبي والهضمي للإنسان .

إن ضعف بنية الإنسان وقلة تغذيته تجعل هذا المرض يستوطن جسمه ، لذا
ينصح علماء النفس الإنسان المصاب بهذا المرض أن يتجنب ما استطاع الانفعالات
النفسية والهيجان العاطفي والعصبي لأن الخجل ما هو إلا ثمرة من ثمار الخوف
والقلق والضعف .

تختلف عقدة الخجل بين فرد وآخر وذلك لتعدد الأحوال والعوامل والظروف
الموضوعية التي تحيط بحياة كل إنسان ما .

هناك عاملان أساسيان تساعد على خلق مرض الخجل والحياء^(١) لدى

الأفراد هما :

(١) من مقدمة د. مصطفى غالب : في سبيل موسوعة نفسية .

(١) الحياء (الحيلز أو التحفظ) Shyness هو القلق والانزعاج في حضور الغير من الناس ونشأ عن وعي للذات
شديد الحدة . أما ماك دوغال فيري بأن الحياء ناجم عن الاستشارة المتواقة (في وقت واحد) للشمع بالذات
السلب من الموجب والحياء يختلف من الجين بمعنى Timidity أو التهيّب والخشية والرجل .

٦- العامل الجسدي .

٧- العامل النفسي .

وقد يقع الإنسان تحت مؤثرات داخلية وتفاعلات خارجية تؤدي إلى حدوث خلل في كيانه العضوي كالغدغ للصماء وجهازه العصبي والتي تنعكس على دورته الدموية فيقف عاجزاً عن السيطرة على تصرفاته وحركاته والتعبير عما يجول في ذهنه من أفكار بطريقة هائلة ومتراصة فيصاب بالقلق وفقدان الاتزان ويخجل من التحدث مع الناس ومخالطتهم، ولهذا نجد أن اللجوء لطلالما أصبح مسرع الانفعال عصبي المزاج يتأثر بتوافه الأمور ويضخمها ولا يتحمل أي هزة نفسية أو عاطفية وقد لاحظ بعض علماء النفس أن الأمراض البدنية للفيزيولوجية تأتي غالباً عن طريق الوراثة ويسبب للتزوج والتوالد من عائلة واحدة .

إن للأمراض الوراثية قدراً كبيراً في انتشار العلل والأمراض والتي تولد العديد من الأمراض الجسدية والنفسية كالخوف والخلل والنوبات العصبية والهستيريا والوساوس والهوس .

وبإضافة لما ذكرنا فهناك أسباب أخرى لها دور فاعل في تلك الأمراض كالتهذبة والمعاملة الخاصة للطفل ضمن نطاق الأسرة .

يرى علماء النفس أنه لا يوجد تعريف دقيق لتعريف الانفعال وتفسيره لكنهم يتفقون جميعاً على اعتبارها حالة معقدة أو مركبة من حالات الكائن العضوي تتطوي على تغيرات جسدية ذات طابع واسع النطاق في التنفس والنبض وإفراز الغدد .. إلى آخره . ومن الجانب العقلي ، الإنفعال هو حالة من التهيؤ أو الاضطراب تتميز بشعور قوي وتؤلف في العادة دافعاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك وأماطه .

إلا أن من السهل إقحام الطفل بخصائصه والآثار المترتبة عليه وأهمها^(١) :

- ١- أن الإنفعال حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسده .
- ٢- إن بطبيعته ظاهرة نفسية أو بمعنى أدق عبارة عن حالة شعورية يحس بها الفرد كما أنه يستطيع وصفها .

هناك انفعال الغضب والخوف والفرح والحزن والخجل والمحبة والغيرة والقلق والنفور والارتياح ولكل من هذه الانفعالات مظهر خارجي واضح عن طريق ملاحظته بالتعبيرات الخارجية .

- ٣- أنه في بعض الحالات يكون للإنفعال مظهر داخلي عضوي يعمل على تنشيط الكيان العضوي للكائن الحي ويجعله في حالة تهيؤ .

يقول داروين (١٨٧٢) وكانون (١٩٣٢) :

تحدث الحالة الانفعالية أو الشعور الانفعالي أولاً ثم يلي ذلك التغيرات الفسيولوجية وبعبارة أدق :

إن التغيرات للدخلية تكون نتيجة للحالة الشعورية التي تأتي في المرتبة الأولى . إلا أن العالم النفسي (جيمس) والعالم (لانج) يخالفون هذا التفسير . وقد قالوا: إن الأساس في أي انفعال يرجع إلى بعض التغيرات الحشوية وكذلك حركات الأوعية الدموية وليست للتغيرات الفسيولوجية إلا سبباً في إحداثها .

(١) نفس المصدر السابق .

هناك طرق عدة لمعرفة الانفعالات لدى الأطفال :

- ١- أن يقدم للطفل بعض المثيرات الحسية (إحداث صوت عال مفاجئ) على سبيل المثال لنرى مدى استجابة الطفل لتلك المثيرات ، وهل ينزعج أو يبكي أو يضطرب في التنفس لتحكم على نوع انفعاله .
- ٢- بإمكاننا الحكم على الحالة الانفعالية للطفل عن طريق التغيرات الفسيولوجية الداخلية كسرعة دقات القلب وجفاف الفم والتعرق وانقباض عضلات الجسم أو ارتخاءها.
- ٣- عن طريق تسجيل التغيرات الكهربائية التي تحدث على سطح الجلد أثناء الانفعالات استطاع علماء النفس تسجيلها بواسطة جهاز الجلفانومتر^(١) السيكولوجي Psycho-Gaivanometre .
- ٤- هناك بعض الاختبارات الذاتية لدراسة لفعال الطفل منها :

١- طريقة التداخي الحري :

- يذكر الطبيب للمعالج كلمة ما ويلاحظ ما يعتري الطفل من تغيرات ظاهرية (المنحة التي على وجهه) من ارتباك أو حزن أو خجل .
- ٢- عن طريق الثبات الانفعالي ومنها اختبار (وود ورت) وهو يتكون من ٧٥ سؤالاً يجاب عنها (بنعم) أو (لا) ومنها :

١) هل تخاف للظلام؟ نعم. لا.

٢) هل تخاف أثناء هبوب العواصف؟ نعم. لا.

(١) جهاز الجلفانومتر السيكولوجي يستعمل على النحو التالي : يمدد الطبيب إلى تمرير تياراً كهربائياً في الشخص المصاب ويكيف مقاومات الجهاز بحيث يكون مشوه على الصفر. ثم ينبه الشخص فجأة أما بمركبة مفاجئة أو بطلقة نارية وراء ظهره فإن مؤشر هذا الجهاز يتحرك أحياناً ببطء وأحياناً بسرعة . ويدل ازدياد الانحراف على انخفاض مقاومة الجسم لمرور التيار الكهربائي مما يدل على ازدياد افراز العرق نتيجة لتنشيط الجهاز السمثاوي إذ أن هذا السائل المالح (العرق) من شأنه تسهيل مرور التيار مما يدل على حدوث الانفعال .

٣) أنت سعيد دائماً؟ نعم. لا.

٤) هل تشعر بالضيق وأنت تجتاز طريقاً أو مساحة عامة؟ نعم. لا.

٥) هل تفضل اللعب وحده أو مع أطفال آخرين؟ نعم. لا.

٥- اختبر بريسي ويتكون من ثلاثة أقسام وكل قسم عبارة عن ١٢٥

كلمة . يطلب من الطفل في القسم الأول شطب الكلمات التي يحبها

أو يميل إليها . وفي القسم الثاني شطب كل كلمة تثير مضايقته .

وفي القسم الثالث يطلب منه شطب كل كلمة يعتقد أنها خطأ.

يتعرض الإنسان المرهف للحس الانفعالي إلى كثير من الازعاج لتأثره

بالعوامل الخارجية بحيث يخلق لنفسه وبنفسه الأوهام اللاواقعية ويضخمها رغم بساطتها وهذا الشعور مولد لكثير من الأمراض وأهمها الخوف والخلل.

إن الشخص الخجول يطوي في داخله الأماً عندما يتصور أن الناس يسفرون

منه أو ينفرون منه ولهذا نجد أنه ينفجر في أصغله الحزن والألم للنفسى لذا نجد أن

هذا الشخص يؤثر العزلة والانعطواء على ذاته مما يؤثر على سلامته العاطفية

وتعرض صحته للخطر . لا يعني هنا أن الإنسان الذي تتوفر فيه مظاهر جمالية بدنية

ينجو من مرض الخجل والحياء بل أن النمامة والعوق والتشوه الجسدي التي تجلب

عليه السخرية والاحتقار من البعض أو أنه يحس بذلك بداخله وبتهيواته ليس إلا تجعله

خجولاً أو متقوقماً وبعيداً عن الناس .

إن قوة للشخص وسيطرته على أعصابه وذاته تكون كفيفة بتخطيط كافة

المعوقات للنفسية التي تحول دون تمتعه بالقوة والصحة والعاهات الجسدية التي يراها

مصدراً لازعاجه وقلقه وخجله (كالعمور وقصر القامة والحدب والعرج وتشوه الوجه

أو بعض ملامحه) .

إن تاريخ الجنس البشري حافل بقصص كبار العباقرة والتقود والمفكرين

والفنانين الذين قدموا خدمات إنسانية للبشرية رغم كون أكثرهم كان مصاباً بعاهات

جسدية . لا يجوز هنا للإنسان المصاب بعاهة ويرى نفسه بالدفاع عن عاهته وتبرير حدوثها أو وجودها .. عليه أن يتناساها ويمسخر منها ويعتبرها غير موجودة . ينبغي أن لا تسبب له هذه العاهة أو تلك مصدر قلق وخجل لأن ذلك يولد في نفس المعاق الحق على الناس والنفقة على المجتمع .

إن علماء النفس يرون أن الخجل ينشأ عادة من كثرة التفكير بالذات . ويرى أن هاوثرن كان من الجبن بحيث يفر من منزله ويلوذ بأي مكان إذا ما شاهد بعض الزائرين قادمين لزيارته في بيته ، إلا أنه استطاع للتغلب على خجله فسرعان ما نسي هذه الصفة وأصبح كاتباً مشهوراً وأصبح منزله مزاراً للعديد من الأبناء والمفكرين والفنانين .

يرى علماء النفس أن فترة المراهقة تخلق عند الفتى المراهق أثناء اختلاطه بالناس أو اقترابهم منه شكلاً من أشكال الخجل .

ويرى أن الشخص الخجول أن لحديثه وأفكاره تأثيراً في نفوس سامعيه هبطت حدة خجله إلى درجة ضئيلة وسيشعر بالاطمئنان النفسي .

إن مراقبة الذات بدقة تجعل الفرد محافظاً على سلوكه وأسراره الخفية والعنوية فلا يعبر عنها لا بالحركات أو الإشارات ويتجنب اللوح عما يختلج بأعماقه من تفاعلات وجدانية وذاتية وتأثيرات شهوانية أو سلوكية استجابية . وعليه أن يتماسك ويلتزم للصمت فلا يتكلم إلا بما يفيد البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه .

يحدد الدكتور مصطفى غالب الذي اعتمد على أفكار وآراء ومؤلفات سيجموند فرويد وجانيه وإشتيفان بلنيك والفرد ألدلر وأرثر جيتس وكريشمر وشبركوه وسرينج روكسلر .

إن الظروف التي يمر بها الإنسان من حين إلى آخر أو من عام إلى عام أو من شهر إلى شهر أو من ساعة إلى ساعة ويمكن لجمال هذا التغيير أو حصره في أحوال رئيسة هي كما يلي :

١- يمكن أن يكون سبب التغيير في المحركات الباعثة للفعل كما كنت تطالع رواية فهاجت حادثة الرواية عاطفة الحب فيك ، فاندفعت أفكارك في الخيالات الغرامية، وقد يلوح لك أن تنظم قصيدة في الموضوع فتترك للرواية وتشرع في النظم أو كما لو كنت تشتغل في شغلك ثم سمعت بتظاهرة في الشارع فتترك شغلك وتشاهد التظاهرة وقد تضم إلى المتظاهرين.

٢- يمكن أن يكون السبب قوة الحكم التي فيك ، إذ يعرض لك ما يغير حكمك فتعدل عن مجرى فعلك وتوجهه نحو مجرى آخر ، كما لو كنت تضارب في السوق، وعرفت أن المضاربة تؤدي بك إلى الخسارة والإفلاس ، فتعدل عنها إلى التجارة المشروعة بلا مضاربة . أو كما لو كنت تشتغل بحرفة الخياطة ثم رأيت أنك تربح من أثمان الأقمشة ربحا يفوق عناء الخياطة فتعدل عن الخياطة إلى تجارة الأقمشة .

٣- قد يكون السبب طارئا خارجيا يطرأ على عملك فيغير مجراه، أو يقطع السبيل عليه كما لو كنت تصطاد طيوراً فصادت غزالاً فتجنح عن صيد الطيور إلى صيد الغزالان، أو كما لو كنت مسافرا في سيارة فتعطلت السيارة فتركتها وركبت قطارا أو أي واسطة نقل أخرى .

٤- قد يكون السبب تغير حالة صحية ، فبينما أنت تشتغل أصبت بمرض فتأوي إلى السرير للتداوي ، وقد يكون المرض عضالا بمنحك عن العودة إلى عملك نفسه فتضطر أن تعمل صلا آخر أو أن تسافر للتداوي .

٥- العمر أو الزمان يقضي عليك بتغيير مجرى حياتك ، فأنت اليوم طالب وغدا مستخدم أو عامل أو موظف وبعد الغد مستقل تزاوّل أي عمل حر . واليوم أنت تعمل وغدا في إجازة والآن أنت بسعادة وبعد برهة أنت كئيب ، والآن أنت وحيدك وبعد فترة بين جماعة ففي كل حال من هذه الأحوال أنت في ظرف جديد بغير رغباتك وغاياتك ومجاري أفعالك.

٦- وأخيراً تختلف الظروف باختلاف الأشخاص ، فقد يكون لاثنتين رغبة واحدة ولكنهما يختلفان في الغاية ، كلاهما يكتب في مشروع خيري، الواحد بدافع للشفقة والآخر بدافع الشهرة، فالظرفان مختلفان ، وقد يقترح نائبان في برلمان على مشروع ، الواحد يقصد به لصالح العام. والآخر يرى فيه مصلحة الشخصية، فالخير للعام ظرف للنائب الأول ، ومال المشروع لمصلحة النائب الثاني ظرف له، والشريكان في عمل يسعىان إلى الربح أحدهما يشتغل في المكتب والآخر يطوف على الزبائن . ولما كانت الوقائع العلمية والأبحاث النفسية تؤكد مدى خطورة الخجل حين يكون صفة من صفات الطبع الإنساني وأساساً من أسس السلوك الشخصي .

إن أول ما يلاحظ على الخجول شلل يصيب جسده ونفسه معاً تحدد معالمه الحركات والتعابير الواهية باعتباره نوع من الاضطراب والعجز النفسي والجسدي. وفي أغلب الحالات يصاب الشخص الخجول بالاحمرار أو الإصفرار وإطراق للرأس وخفقان القلب وارتجاف اليدين وصعوبة التنفس وقد تصاحبها أحياناً آلام وانفعالات نفسية وبالحيرة والأوهام والأفكار الخيالية التي تهد أعصابه وكيانه البني والنفسي.

ويرى الدكتور فاخر عاقل في كتابه أصول علم النفس وتطبيقاته أن الخجل مرتبط بوجود أشخاص لا نعرفهم أو نعرفهم معرفة بسيطة أو نعلق أهمية على رأيهم فينا، فالخجول ينضم إلى أصدقائه ومعارفه ويتحدث إليهم بل ويمازحهم أحياناً دون أن تظهر عليه أعراض الخجل ولكن لا يكاد ينضم إلى الحلقة شخص غريب حتى يبدأ الضيق بالتسرب إلى نفسه .

إن الخجل تقويه صفتان متناقضتان ظاهرياً متتمان حقيقة من صفات الطبع وهما الكبرياء وعدم الثقة بالنفس .

وخلاصة القول أن الخجل حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي.. إنه عجز عن التكيف مع الناس .

ويعتقد علماء الاجتماع بأن بذور للتطور الاجتماعي تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة ذلك أن الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية تبدأ في السنة الأولى من حياة الطفل ، وتتم الحاجة الاجتماعية وتتطور عاماً بعد عام .

وعندما يصبح الطفل في مرحلة المراهقة يزداد وعيه الاجتماعي ويتطور حيث يبدأ بالشعور بالحاجة للانتماء إلى جماعة خاصة إذا تعرضت العلاقة بينه وبين والديه إلى للتوتر أو التوتر ولذا كثيراً ما يحدث الاصطدام بين المراهق والمجتمع وينشأ عن هذا قلق أو خوف أو خجل أو بغض لفعالي بالغ الحدة والحساسية .

يقول الدكتور مصطفى غالب :

أما إذا كنت تجد صعوبة في ضبط أعصابك فإليك بعض الإرشادات الهامة والمفيدة :

١-قوي في نفسك فلسفة معينة تتبعها في حياتك وبلد باستخدام هذه الفلسفة لكسي تتجذرك تلقائياً في جميع المحن. فإذا ما أهلك شخص أو أبدى ملاحظة جارحة قل في نفسك : ربما كان يشعر بضيق أكثر مما أنا فيه أو ربما كان لا يدري ما يقول . وإذا فلا بأس من التجاوز عن مهاجمته .

٢-اضرب صفحاً عن الإساءات التي قد توجه إليك عن قصد أو غير قصد بسرعة، فإن التفكير في الإساءة يجعل الإنسان معرضاً لردات فعل شديدة وقاسية .

٣-استخدم النشاط المتولد عن الغضب في عمل نافع ، كأن تؤدي مثلاً الواجب المكلف به الذي كنت تؤجله. وبهذا تستطيع أن تتخلص مما يكره وتحوّله إلى خدمتك بعد أن كان سيؤدي إلى الاضرار بك . وسيدفعك مبلغ ما تؤدي من أعمال وأنت في أوج غضبك عندما تستخدم النشاط للحاد الناتج عن هذا الغضب. لقد استخدم الإنسان الأول مثل هذه الطاقة في تحطيم رأس عدوه ، أو في الفرار كالرياح من خطر حيوان مفترس. أما أنت فكن ذكياً واستخدم هذه الطاقة في عمل نافع.

٤- تعلم كيف تصمد في وجه العاصفة مهما بلغت قوتها وشدتها، فإن أضخم البنايات قد صممت بحيث تتلام مع العوامل الجوية العنيفة بقدر معين . وقد صممها المهندسون على هذا النحو لضمان سلامتها. وكذلك النخيل السامق نجده يميل مع الريح لأنه يعلم أنه إذا قاوم لتقصف وبعثرت الريح في أطراف المعمورة. ولذا ينبغي أن نتعلم أنت أيضاً كيف تتحنى للعواصف الانفعالية قليلاً ، هذا إذا كنت تريد لنفسك السلامة وتتغلب على هذه العواصف التالية وبذا تسهل عليك الحياة وتصبح ناعمة جميلة.

٥- لا تبخس نفسك حقها كلما بذلت أقصى ما في وسعك لأداء عمل طيب، بل حيي نفسك وقدر مواهبك حق قدرها. ولم تنك بنفسك فإن إيمانك بنفسك سيجعلك أقل احتقاراً بنقد الآخرين أو على الأقل حساسية بالنسبة لأرائهم فيك كي لا تصاب بالإحباط^(١).

٦- استخدم الحق والدبلوماسية والمناقشة المفيدة في بلوغ مآربك فإن طلب ما تبتغي برفق ولطف يقلل فرص الرفض أو الاعتراض في حيث أن الضغط على الآخرين بصورة عنيفة لا يفيد في حملهم على امتثال ما تريد .

(١) إحباط (عيب) Frustration إعاقة المرء عن بلوغ هدف ما ، وسد الطريق التي يسلكها نحو الوصول إلى هدفه سواء أكان السعي نحو الهدف سويًا وإيجابيًا أو غير واعي . وتطلق لفظة الإحباط مجازاً على كل نوع من العقائل التي تحاول دون بلوغ الهدف المنشود والاقتراب منه . يمكن لهذه العقلة أن تعالج على صورة إنفاق مباشر أو دون مشاركة من جانب الوعي . وتقتصر أبحاث السلوك في استخدامها لهذا الاصطلاح على عملية محددة تعيق الإنسان أو الحيوان عن إظهار استجابة معينة.

عصاب القوييا

(١) الفوبيا Phobia

هو انفعال الخوف الشاذ Unrashing Fears أو ما يدعى الخوف من أشياء لا تثير الخوف وليس فيها أي خطر .

أما للفوبيا الشديدة فيه خوف عنيف وشاذ وغير منطقي إلى أنها مخاوف من أشياء أو مواقف لا تسبب أي ضرر . كالخوف من الأماكن العالية Acr Phobia والخوف من الأماكن المفتوحة Agoraphobia والخوف من الأماكن المغلقة Claustrophobia . يقول سترانج في تعريفه للفوبيا :

أنها خوف شاذ أو غير منطقي أو غير عقلاني يمارسه الفرد كنوع من الدفاع ضد القلق ولكنه خوف مؤلم وحاد .

وقد صنف جانات الأصبية النفسية واطلق اصطلاح سيكاثينيا^(١) Psycharthenia على جميع الأصبية ما عدا الهستيريا . واستخدم هذا الاصطلاح على المخاوف الشاذة والوساوس والأفعال القهرية إلا أنه بمرور الوقت وتقدم العلم بطل استخدام هذا الاصطلاح .

ويورد القاموس الطبي ما يزيد عن مائة اصطلاح لقويبات مختلفة أما كيف يلمو الشعور الفوبي لدى الفرد فأنا نلاحظ أن هناك كبت للدوافع المهددة مع نقل أو إزالة الإنفعال نحو موضوع خارجي غير ضار أو غير منطقي أو موضوعي إلا أن الذي يشعر به حتماً سيقع فريسة للقلق .

وإذا فشل الكبت فإن الفوبيا تمتد وتتوسع لدرجة يصعب معها أن يحيا المصاب حياة مستقرة وعادية .

(١) تأتي كلمة فوبيا Phobia من الكلمة الإغريقية Phobos والتي تعني الرعب أو الخوف أو الفرع وهي مخاوف ليست عقلانية وغير مقبولة ولا مقبولة وساذجة وسخيفة .

(٢) تعني حرفياً العقل الضعيف أو الإرادة الضعيفة الناتجة من أسباب وراثية .

إنّ فالفوبيا هو عصاب الخواف أي أنه خوف شديد في غيبة للخطر الحقيقي للفرد . تتخذ المخاوف أشكالا عدة فالخواف من الأماكن العالية أو المرتفعة أو المغلقة والضيقة أو الواسعة أو القسيحة هي نوع من أنواع الفوبيا .
والخوف من الحيوانات أو من الأمراض ومن الحالات الشاذة .
إن ردود الفعل الفوبية هي عبارة عن مخاوف شديدة من بعض المواقف التي يخاف منها المريض^(١) .

لذا فإن العلاج لا يستهدف الخلاص من الأعراض إنما يستهدف إزالة التوتر الإنفعالي أي السبب الحقيقي .

وكان فرويد يعتقد أن الفوبيا تغطي كثيرا من الرغبات الجنسية المكبوتة ذلك لأن الجنس بالنسبة لكثير من الناس يعد شيئا محاطا بالرغبة والفرع والتحرير .
وتلعب تربية الآباء دورا رئيسا في فوبيا الأطفال ، فالطفل الذي يلقى كثيرا من الصدد وللزجر والردع والتخويف قد يشب فوبيا .
وقد يشب الطفل جبانا إذا يتوجب على الكبار التعرف على أسباب مخاوف الصغار والعمل على علاجها .

ويورد كوعان عددا من الفوبيات يبلغ عددها ١٤ نوعا هي كالآتي :

- ١- الخوف من الأماكن العالية .
- ٢- الخوف من الأماكن المفتوحة أو القسيحة أو الواسعة .
- ٣- الخوف من الأم .
- ٤- الخوف من العواصف ، الرعد ، البرق .
- ٥- الخوف من الأماكن المغلقة (كالزنازة مثلا) .
- ٦- الخوف من الدم .
- ٧- الخوف من التلوث والجراثيم .

(١) أمراض العصر د. زينب منصور حبيب .

- ٨- الخوف من الوحدة .
 - ٩- الخوف من الظلام.
 - ١٠- الخوف من الزحام.
 - ١١- الخوف من المرض.
 - ١٢- الخوف من الناس .
 - ١٣- الخوف من الزهري .
 - ١٤- الخوف من الحيوانات .
- ٧٥

وقد أضيفت فوبيات أخرى لهذه القائمة منها :

- ١-الخوف من المياه الجارية.
- ٢-الخوف من الطللكب .
- ٣-الخوف من الأشياء الخادة.
- ٤-الخوف من البراز .

وفي دراسة لمخاوف الطفولة (فوبيا الأطفال) للأصمار من ٥ إلى ١٢ سنة خلصت للدراسة إلى ما يلي^(١) :

- ١-الأحداث الخارقة للطبيعة مثل الشياطين والسحر ١٩,٣ % .
- ٢-بقاء الطفل وحده في الظلام أو في مكان غريب أو بقاء الطفل ناتئها ١٤,٦ %.
- ٣-الهجوم أو خطر الهجوم أي هجوم الحيوانات على الطفل ١٣,٧ % .
- ٤-الجروح الجسيمة أو الوقوع، الأمراض، العمليات الجراحية، الألام والأذى ١٢,٨ %.

(١) نفس المصدر السابق ، وأمراض العصر : د. العيسوي .

إن الفوبيا من بين الأمراض النفسية الواسعة الانتشار إلا أن للشخص الفوبي لا يشعر بالخوف إلا إذا كان في الموقف المخيف أو إذا رأى الذي يثير مخاوفه ولكنه أساساً لا يخاف منه في غيابه .

كان فرويد يعتقد أن الفوبيا تنتج من التعلق الناتج بدوره من كبت الدوافع يزاح التعلق أو ينقل من الدوافع التي يخافها الفرد إلى شيء أو موقف له صلة رمزية بهذا التهديد .

— تغير الفوبيا

ويفسر كارول الفوبيا بإرجاعها إلى ثلاثة أسباب محتملة :

- ١- خيرة خوف مروعة في معظم الحالات يكون المريض قد نساها.
- ٢- استجابات شرطية في موقف يؤدي إلى الخوف في الغالب في الطفولة المبكرة .
- ٣- إسقاط رمز للخوف العام أو الصراع العام في معظم الحالات ينسى المريض المسبب الحقيقي .

إن الإنسان يتعلم كثيراً من مظاهر السلوك بما في ذلك الاستجابات الانفعالية عن طريق التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين .
كذلك يمكن تعلم الاستجابات الفوبية عن طريق الفائدة أو الأهمية التي تعود على الفرد كنتيجة لهذه الاستجابات الفوبية .

وتلعب للعوامل الفسيولوجية دوراً في الإصابة بالفوبيا ذلك لأن هناك بعض الأشخاص الذين يثار عندهم للجهاز العصبي الذاتي بسهولة أكثر من غيرهم ويمتد كبير من المثبرات ، فالجهاز العصبي يتدخل بالشعور بالخوف ولهذا فتلوراثية دور أساسي في الاستجابة الفوبية .

عصاب الوسواس القهري

يقول هيلجارد أن عصاب الوسواس القهري يحدث في ثلاثة أشكال :

- ١- الأفكار الوسواسية التي تعاود للحدث للفرد باستمرار وإلحاح وفي الغالب ما تكون أفكار غير مارة بل أفكار مزعجة .
- ٢- أفعال قهرية أو قسرية أو استحواذية حيث يجد الفرد نفسه مساقا إلى تكرار بعض الأفعال أو الأعمال النمطية للطقوسية.
- ٣- خلط من الأفكار الوسواسية مع الأفعال الاستحواذية أو القهرية مثل الاعتقاد بأن الفرد يحمل جرثيم المرض مع الملل القهري لفعل اليد باستمرار (١) .

لما يقول :

إن عصاب الوسواس القهري Obsessive - Compulsive يشبه أعراض الفوبيا والهستيريا من حيث أن وجوده يحمي الفرد من الذكرى المؤلمة أو من مواجهة للصراعات. وإن للفرد لا يمكنه التحكم فيها شعوريا إذ يلجأ إليها الفرد لحماية نفسه من الهجمات للحصرية .

تتور الأفكار الوسواسية حول أمور غير مرغوب فيها مع وجود نافع أو حافز داخل لتكرار بعض الأفعال المرة تلو الأخرى .

لما جانت في أنه يضع الوسواس والاستحواذ ضمن الاضطراب .

إلا أن فرويد أعطى الوسواس على أنه عصاب . وفي ترجمة للمصطلح إياه على أنه عصاب الاستحواذ أو عصاب القهر إلا أنهما نمجتا بعدئذ ليصبحا عصاب الوسواس القهري .

(١) نفس المصدر السابق.

إن حالات الوسوسة من الأمراض العصابية الشائعة ويقصد بها تسلط فكرة أو عدد من الأفكار على ذهن المريض واستمرار ترددها عليه وعجزه عن إبعادها أو التخلص منها رغم أنها أفكار غير طبيعية .

إن الوسوسة فكرة دائمة واعية يدرك الفرد أنها غير معقولة . أما الأعمال القهرية فتحتوي على الأعمال والحركات والمناشط التي يجد الفرد نفسه مساقا لعملها . ويمتاز مرضى الوسواس بحب النظام والدقة والبخل والشح والشك والحيرة والتزمت والمحافظة على المواعيد والمحافظة على صحتهم .

وليست الأعمال القهرية إلا وسيلة من وسائل تعذيب الذات لأنها أفعال يكرها الفرد .

يقول سترانج أن الشخص للمصاب بعصاب الوسواس القهري يكون قد كونه وهو طفل ضميرا غير ملائم يحجبهم بالشعور بالذنب عندما يواجهون بعض المثيرات وتزعجهم المشاعر الجنسية والعوانية وليس صحيحا أن ضمايرهم أقوى من غيرهم من الأسوياء إذ أن ضميرهم يبقى غير مرن .

لما المتعلم تعليما جيدا والمصاب بهذا المرض يستطيع أن يحقق نجاحا ولكن لفترة محدودة قبل أن يحتويه الانهيار .

والذي يؤثر عند الناس الأسوياء ولا يؤثر في صحتهم النفسية هو الفعل القهري البسيط أما الحالات الخطيرة فتسمى الهوس Mania .

وفي الغالب ما تكون الأعمال التي يجد الفرد نفسه مضطرا لعملها مضحكة أو مثيرة للمسخرة كعد الأحجار على الرصيف أو عد الأشياء الموجودة في الغرفة أو ترديد للكلمات أو حتى تصل للسرقة القهرية (الإجبارية) رغم تفاقمها بالنسبة له ..
ولهلم جرا .

ويسفر فرويد وتلاميذه المريض للقلق الحاد بأن أعراضه رمزية ترمز لصراع أو شعور بالذنب .

وقد كشفت بعض الدراسات الحديثة عن التشكال التي يتخذها الوسواس

الفكري :

١- التشكوك الوسواسية وهي عبارة عن أفكار عن العمل الذي أتمه الفرد مازال غير تام أو أنه غير دقيق وقد وجد هذا الوسواس عند ٧٥% من مجموع المرضى. كان يخلق الباب ثم يعود ليتساءل هل أغلقه لم لا ؟.

٢- التفكير الوسواسي وهو عبارة عن سلسلة لا متناهية من الأفكار في الغالب ما تتركز حول أحداث المستقبل .

وقد وجد هذا النوع عند ٣٤% من مجموع المرضى . وعلى سبيل المثال المرأة الحامل تتساءل :

إذا جاء طفل فلربما يذهب إلى مهنة تأخذ بالضرورة بعيدا ولكنه قد يرغب في العودة إلى لماذا لأفعل إذن ؟.

٣- الدوافع الوسواسية : وجد هذا النوع عند ١٧% ومفادها وجود دافع قوي للقيام بعمل ما.

تتراوح هذه الأعمال ما بين الأعمال البسيطة والتنافهة إلى الأعمال الخطيرة والإجرامية . ففي حالة أحد المحامين كان يعاني من فكرة مسيطر عليه ، القيام للشرب من البحر الموجود في الدواة .

٤- المخاوف الوسواسية : وتوجد عند ٢٦% من مجموع العينة حيث كانوا يخافون من فقدان السيطرة والقيام بعمل أشياء سوف تسبب لهم الحرج الاجتماعي. من ذلك ما قرره أحد المدرسين من أنه كان خائفا أن ينكر أمام تلاميذه في قاعة الدرس عن علاقته الجنسية السيئة مع زوجته.

٥- الصور الوسواسية : وهي عبارة عن صور ذهنية لأحداث وقعت أو أحداث متخيلة وتوجد عند ٧% من العينة .

من ذلك أن أما كانت ترى ابنها وقد جرفته مياه المراض كلما دخلت إلى
"الحمام" .

إن الأفعال القهرية نوعان :

١- قهر الإذعان : ويوجد عند ٦١% للقيام بأعمال قهرية كان يقرر أحدهم أن
لديه فكرة وسواسية بأنه يمتلك وثيقة خطيرة في أحد جيوبه مع أن ذلك غير
حقيقي .

٢- القهر المنضبط : ويوجد عند ٦% من المرضى وهو استسلام المريض
للمرض وهو يعلم أنه يقع تحت وسواس ولكنه عاجز عن تخليص نفسه منها.
ومنها النعاس والسرطان وشرود الذهن .

عصاب الوهن أو الضعف

يمتاز هذا العصاب بمعاناة صاحبه من مشاعر الضعف والسهو والوهن والشعور بالتعب والإرهاق مع فقدان للشعور والمعاناة من بعض الاضطرابات النفسجسمية .

ويحدث هذا العصاب نتيجة لرغبة الفرد في حماية ذاته من الحصر الناتج من مواقف الحياة الغير مرضية ومن مشاعر اليأس وضعف للعزيمة والشعور بالإرهاق والمرض لدرجة يعجز معها المريض عن مواصلة مجابهة الحياة .

إن المريض يعاني مما يسمى مجموعة أعراض التعب حيث يشكون وجع الرأس والأرق Insomnis والتهيج ومن الشعور بالكسل والتراخي والتعب والإرهاق الناتج من وجود آلام في الظهر ومناطق أخرى من الجسم ويعانون كذلك من سوء الهضم والإمساك .

وقد ذهب فرويد للتوّل بأن هؤلاء يعانون كذلك من الخصر . وعلى الرغم أن المريض قد يعاني من خليط من أعراض توهم المرض وأعراض الوهن إلا أن علماء النفس يفصلون بين الاثنين لأغراض التوضيح وسهولة للدراسة .

ويوصف المريض نفسه قاتلاً : إنني متعب طوال الوقت . إنني أشعر بآلام في رأسي وظهري .. إنني أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم .

إن مريض عصاب الوهن لا يسعى للحصول على المساعدة ولا يرغب للخضوع للفحوص الطبية ويتخذ الذرائع للتخلص من عمله الذي لا يرغب فيه وبذلك يعجز عن الانتاج والقيام بدوره في الحياة وبذلك يكون عالمة على أسرته وعلى المجتمع .

عصاب توهم المرض

إن المصاب بهذا المرض يشعر أن صحته متدهورة بل ربما هو على حافة الموت لذا تراه يعاني من سوء الهضم المزمن ومن التقيئة ومن الصداع وامتلاء البطن بالغازات ومن الإمساك والآلام الصدرية ، وآلام البطن ، كما يشعر بالقلق وهو يتابع دقات قلبه بخوف شديد وعدم للشعور بالارتياح والكس والتراخي .

فحالة توهم المرض Hypochondria تشير إلى اهتمام المريض بصورة مرضية بصحته أي المعاناة من وساوس للمرض أو هجاس^(١) للمرض أو وهم المرض.

وكان فرويد يعتقد أن هؤلاء المرضى إذا عانوا أيضا من القلق ونوباته فإن صورة توهم المرضى الكلاسيكية تنطبق عليهم .

أي للقلق الدائم والمستمر والمتواصل حول حالتهم الصحية واتخاذهم التدابير المشددة لحماية صحتهم وكان يعتقد أن توهم المرض ينتج من الإصراف الزائد في العادة المريية Masturbation مع غياب النشاط الجنسي كلية .

إلا أن فرويد في آخر حياته ارتد عن نظريته هذه . وقد أجمع علماء النفس على أن أعراض الوهن مؤشرا عاما للشخصية العصابية أي للمصابة بالأمراض النفسية، بينما خالفهم بعض العلماء على أن المريض يعاني من انخفاض في شعوره

(١) توهم (هلوسة) Hallucination الخلوسة هي تجربة لما طابع الإدراك لشيء ما أو صفة من الصفات دون وجودها في العالم الخارجي أي بدون حصول تنبيه الحسي الكافي وذو الصلة الوثيقة بالموضوع ، كان يسمع لمرء أصواتا أو يرى صوراً أو يحس أنه مريض . وقد يصاب بها الأسوياء وليست مقصورة على المرضى عقليا وتختلف عن الوهم Illusion من حيث كون الثاني يشير إلى إدراك خاطئ لموضوع حقيقي أو محسوس.

توهم المرض (المجاسي) : Hypochondria ضرب من الوسواس الذي يستحوذ على نفس المرء فيتولد عنده قلقا بالغاً على صحته بحيث يعتقد أن هذا المرء وبما بأنه يشكو من الألم أو من مرض معين، ويصل به الوهم إلى حد المبالغة في خطورة الألم أو المرض الوهمي الذي يشكو منه ، فهو مؤسوس بالمرض .

باحترام ذاته Self - Esteem كما يرى بعض علماء النفس أن توهم المرض يدخل ضمن مرض آخر أكثر شمولاً منه وهو الوهن أو الشعور بالضعف Asthenia ويعني الوهن أو الضعف أو النحول أو الذبول .

ويطلق عليها أيضاً مصطلح آخر هو Neurasthenia للنيوراسينيا وتشير إلى الوهن أو الضعف العصبي أو تعب الأعصاب Exhanstion of Nerves أو الانهيار العصبي (Nervous Break Down) وإن هذا المرض يوجد لدى النساء أكثر من الرجال .

ومن أهم أعراض هذه الحالة ما يلي :

- ١- التعب الجسمي المزمن .
 - ٢- التوتر والتهيج وعدم الاستقرار .
 - ٣- للعجز عن تركيز الانتباه في أي عمل محدد .
 - ٤- حدة المزاج أو توقع المزاج .
 - ٥- الكتابة وتغير المزاج .
 - ٦- تحليل الذات .
 - ٧- الشعور برثاء الذات .
 - ٨- توهم المرض أو الانتباه الزائد لوظائف الأعضاء الجسمية مع الشعور بالألم الوظيفي .
- ويرى بعض علماء النفس أن هذا المرض يرجع إلى أسباب وراثية بمعنى انتقاله عبر الجينات أو ناقلات الوراثة أو المورثات من الآباء والأجداد إلى الأبناء . وهناك فروض مفادها أن الغدة الصماء أي تلك التي لا تفرز إفرازاتها خارج الدم وإنما تفرزها داخله مسؤولة عن الأمراض النفسية ومنها الغدة الدرقية والنخامية والصنوبرية والتهيموسية .
- وينصح بمراجعة الطبيب النفسي لإزالة هذا التوتر من المريض ولحمايته من التجارب المريرة التي مرت بها مع الأدوية والعقاقير والجراحات والفحوصات .

عصاب الاكتئاب

إن هذا العصاب هو اكتئاب عصابي وليس ذهانيا وهو عبارة عن رد فعل لبعض الأحداث في حياة الفرد والتي تسبب الشعور بالحزن والغم والضيق والتشاؤم Pesimism وتظهر أعراض الاكتئاب في أعقاب فقدان الفرد لوظيفته أو عند وفاة شخص عزيز على نفسه أو الإصابة بمرض ما ونجد أن للشخص العصابي يتغير في مجرى حياته .

وهناك نوع من اكتئاب رد الفعل يصيب الأطفال ويسمى الاكتئاب الانفعالي وعادة المصابين بهذا للمرض هم من الذين يفكرون للرعاية الشخصية وحب الأم أو الأب.

وهناك حالة شديدة جدا كانت تسمى قديما Marasmus والتي تقود إلى وفاة بعض الأطفال نتيجة الحرمان الشديد من العطفة . يبدأ الطفل بفقد شهوته ويصبح بايذا ويصبح لونه رماديا ويصاب بالإسهال Diarhea .

وهناك نوع آخر من اكتئاب رد الفعل يظهر في الحالة الجنسية المثلية Vert Homosexuals ويعد مرضى هذا المرض أنهم قد انحرفوا إلا أن انحرافهم عبارة عن تكيف جنسي سليم ويعانون من صراع حاد من فشلهم في تحقيق مسؤولياتهم الاجتماعية والبيولوجية .

ويعتبر كارول عصاب اكتئاب رد الفعل في منقصل الطريق بين ذهان الاكتئاب والشعور بهبوط الهمة والحزن العادي أو الهم .

وفي حالة الحزن العادي يؤدي مرور الوقت والاهتمامات الجديدة إلى تخفيف من حالة اليأس وتصبح الحياة جديرة بالحياة مرة أخرى.

ويوجد الاكتئاب الذهاني الذي يمتاز بظهور الهذيان والهلاوس ووجود مشاعر حادة بالذنب والرغبات القوية في الانتحار والتخلف الشديد في العمليات

الفكرية.

وفي حالة اكتئاب رد الفعل يستجيب المريض للضغط بقدر من الحزن أكثر من اللازم ويفشل في العودة للحياة الطبيعية بعد فترة معقولة من الزمن .
ويختلف اكتئاب^(١) رد الفعل عن الاكتئاب في كل من الماناخوليا أو ماناخوليا سن اليأس وفي الجنون الدقري لأن ذلك النوع من الاكتئاب يكون أكثر حدة وشدة في الدرجة والاستمرارية وللشعور^(٢) بهبوط الهممة .

(١) اكتئاب (هبوط) Depression هو موقف عاطفي أو اتجاه انفعالي يتخذ في بعض الأحيان شكلا مرضيا واضحا وينطوي على شعور بالتصور وعدم الكفاية واليأس بحيث يطفى هذا الشعور على المرء أحيانا ويصاحبه الخلفاض عام في النشاط النفسي والمضوي .

(٢) الشعور (انفعال) (الرعي) Feeling, Affect Coconsciousness الشعور هو اصطلاح عام للدلالة على الناحية الانفعالية في التجربة مثل تجربة اللذة وتقضيها والاهتمام وما شابه ذلك . ويشمل عادة التجربة العاطفية ويستعمل على صعيد شعبي بمعنى غير محدد للدلالة على أية تجربة ولاسيما للاحاساسات المسية .

وعلى صعيد الانفعال هو بمثابة الحالة النفسية أو التوتر النفسي المصاحب لمواج العاطفة .
الشعور بالدونية (أدلر) Minderwertig Keitsgefühl يعتبر أدلر مؤسس مدرسة علم النفس الفسدي . إن شعور الإنسان بأنه دون غيره من الناس يشكل لديه دافعا من أعظم الدوافع عن العمل وبذل الجهود بحيث يؤدي به عاجزه عن انبات ذاته وتعتيق ما يصبر إليه - نظرا لما يعتريه من عيوب وتفاصيل بدنية مثلا إلى اللجوء صوب سبل مختلفة من التعويض . كالتفوق على سواه والياتين بمجمل الأعمال أو التحكم في ضفاف البيئة ومعاملتهم بقسوة أو الاحتماء خلف إدعاعات كاذبة .

شعور التفوق Superiority Feeling ضرب من الغرور والمبالغة في تقدير الذات وتقييمها .
يتبدى لدى المرء في كثير من الأحيان بمثابة رد فعل أو وسيلة دفاعية ضد وجود شعور بالضعف والتقص أو ضد إصابته بمقدة من عقد النفس فيكون بمثابة المحاولة للتعرض عن ذلك .

شعور الزيف والاصطناع Unreality Feeling هو الشعور المرضي عادة بتباب المرء جاعلا لإياه يحس بأن التجربة أو الخيرة ومن جعلتها تجرجه لذاته تعوزها الرضوخية وينقصها التحنن في الواقع . فالزيف هو الطابع السائد في الحسرة وعليه فقد ينشأ الإحساس بالانعدام الواقعية وهشاشة التجربة الشعور مع الغير (التعاطف) Sympathy هو ميل إلى معايشة المشاعر والعواطف التي يمر عنها أولئك الذين حوالاه وتحملي لديهم .

ويقال أنه عدوى المشاعر ، كما دعاه ماك دوغال بالتعاطف السليبي الباتلي يميزا له عن التعاطف الفاعلي الذي اعتوره بمثابة الميل من جانب المرء نحو السعي الفعلي لمشاركة الغير له في مشاعره وعواطفه .

ذهان القطام

ذهان الفصام^(١)

يقصد بذهان فصام الشخصية حالة الفصام العقلي Schizophrenia التي تتميز بالبلادة والانسحاب من المجتمع ومن الحياة الاجتماعية العادية. ويتعريف سترانج فإن الفصام اضطراب عقلي أو ذهاني من الأمراض الوظيفية أي تلك الأمراض التي لا ترجع إلى اضطرابات لم أسباب عضوية في جسم الإنسان أو في مخه ولكنها اضطرابات تطرأ على الوظائف العقلية فقط . ويتحدد هذا للذهان بالانسحاب من الحياة الاجتماعية والبلادة أو فقدان الاحساس.

أما ساتفورد فيعرف للفصام بأنه أحد الأمراض العقلية وفيه يبتعد الفرد عن عالم الحقيقة . ويصاحب ذلك الهلوس والأفكار الزائفة والهلوس والانسحاب والاضطراب الحاد في الحياة الإنفعالية عند المريض .

أما جيمس دريغر فوضيف :

إن من خواص الفصام هي وجود تفكك في حياة المريض بين الحياة العقلية والحياة الإنفعالية ، فهناك انفصال بين الحياة العقلية والحياة الإنفعالية . والفصام هو من أخطر الأمراض العقلية وأكثرها انتشارا . إن المريض ينسحب ويتقهقر من عالم الحقيقة إلى عالم الخيال والوهم وأحلام اليقظة وترجع كريبلين الفصام إلى أسباب وراثية يرجعها إلى عوامل نفسية وعضوية.

أسباب الفصام :

يرجع للفصام كل من جاك روي استرانج وبيلاك إلى مجموعة من العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية والكيميائية والحيوية مجتمعة .

(١) في عام ١٩١١ اقترح الطبيب العقلي السويسري Bieure تغير اسم المرض إلى الشيزوفرانيا .

أما ببلاك فيطلق على اتجاهه اسم الاتجاه المتعدد العوامل النفسجسمي. ويرى أن للفصام عبارة عن مجموعة من الأعراض العقلية وليس مرضاً واحداً .
أما معظم الدارسين فيعتقدون على أن أعراض الفصام عبارة عن اضطرابات في الذات الوسطى .

ومن أهم الأعراض الهامة للفصام :

- ١- البعد عن الواقع.
- ٢- فقدان القدرة على التحكم في الدوافع والانفعالات .
- ٣- اضطراب التفكير .
- ٤- انهيار في قوى الدفاع.
- ٥- فقدان القدرة على التنظيم والابتكار.

إن الذي يلاحظ على مريض الفصام :

- ١- اللبادة Apathetic .
- ٢- الإنسحاب Withdrawal .
- ٣- السلبية Passive .
- ٤- عدم النشاط Inactive .

وقد نجد عكس ذلك :

- ١- المندفع Impulsive .
- ٢- المبيط (الماذج) Silty .
- ٣- الشخص الهللكي أو الضاحك Laughing or weeping أو الأجوف إنفعالياً.

أنواع القسام :

يمكن تقسيم القسام إلى أربعة أنواع متميزة وهي :

- ١-القسام البسيط Simple Chizophrenia .
- ٢-قسام الجمود والتخشب Catatonic أو القسام التصليبي أو الخشبي.
- ٣-القسام الاضطهادي Paranoid .
- ٤-القسام العاطفي Hebephrenic.

ويميل بعض علماء النفس إلى تقسيم مرضى القسام إلى أنماط :

- ١-النمط العبيط أو المذاج الذي يميل إلى الضحك والاستهزاء.
- ٢-للنمط المكتئب ويميل إلى التذوؤ والاحتراف والتيهيج والشكوى من توهم المرض.
- ٣-النمط البليد .
- ٤-النمط الذاتي وهو مندفع ويخضع لنوبات الثورة والإثارة .

ويمكن تمثيل حالة نمو المرض بهذه الطريقة :

- ١-حالة السواء.
- ٢-المصاب النفسي.
- ٣-الاضطرابات السلوكية.
- ٤-الجنون النوري.
- ٥-القسام (وهو أصعب حالات المرض) .

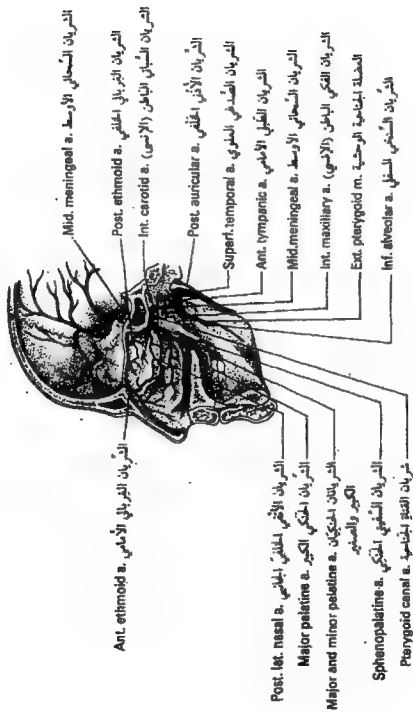
ويظل المريض يدرك ما حوله حتى في حالات تطوئه الشديد . وعرض المريض في بدايات حالته على الأطباء هي الطريقة الأنجع لعلاجه.

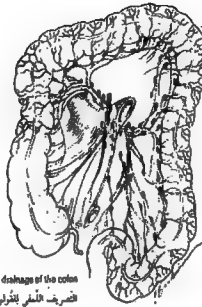
أعضاء جسم الإنسان

التي تتعرض

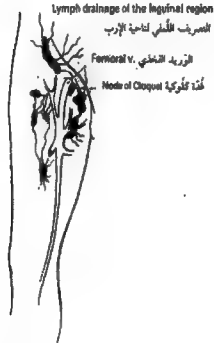
للحالات النفسية

والعصبية





Lymph drainage of the colon
 لتصريف اللمفي للقولون



Lymph drainage of the inguinal region

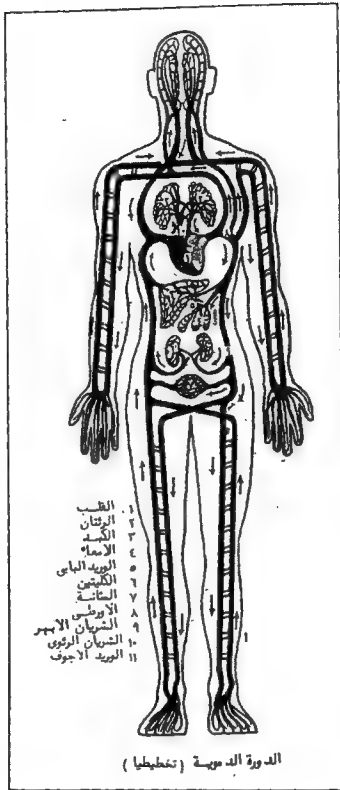
التصريف اللمفي لتامية الإرب

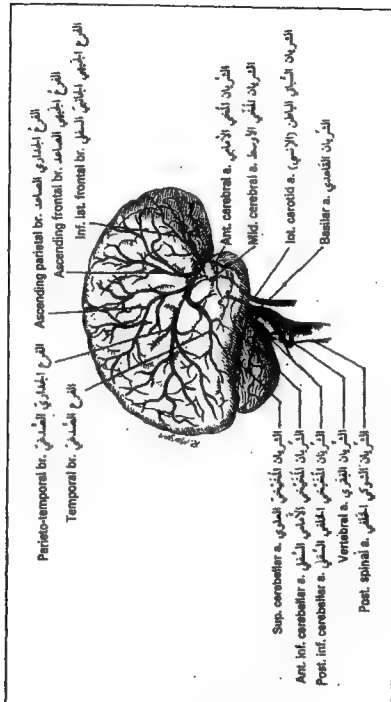
Femoral v. الوريد الفخذي

Node of Cloquet عقدة كلوكي

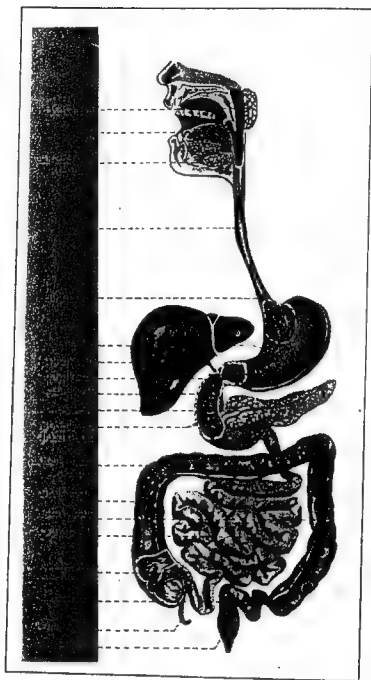
الجهاز اللمفي



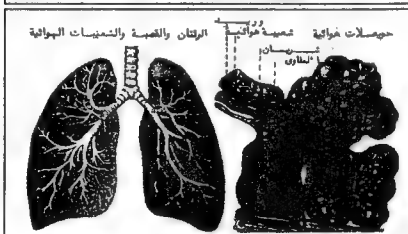
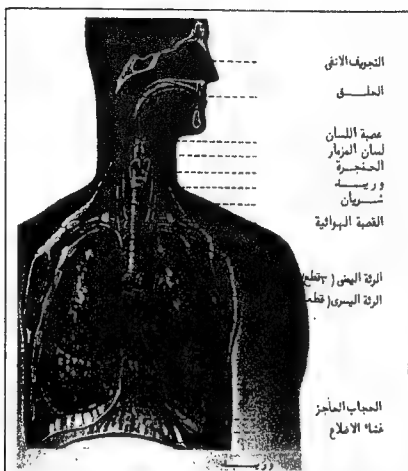


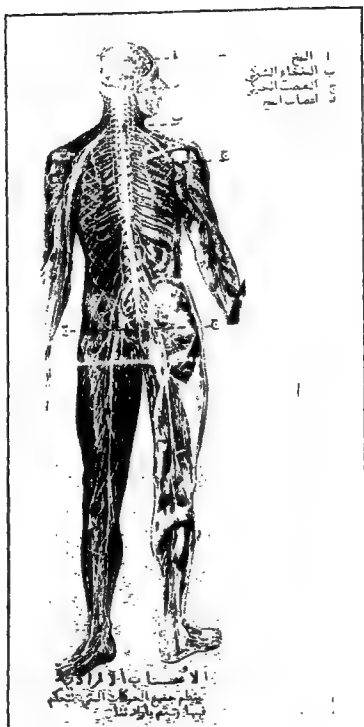


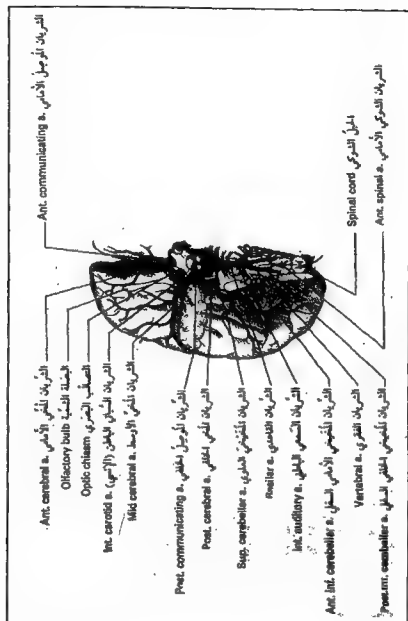
شرايين الرأس والدماغ



الجهاز الهضمي







العلاجات

العلاج (فن الشفاء Therapeutics) (Therapy-(Treatment) يشدد العلاج على الخطوات العملية للمستخدمة في شفاء المريض من علة أو خلل بعينه ، بدلاً من التشديد على الأساس العملي للمعالجة. أما علم المداواة أو فن الشفاء بمعنى Therapeutics فهو ذلك الفرع من فروع الطب الذي يهتم بالمعالجة ويستهدف الشفاء أو التخفيف من وطأة الاضطرابات التي يعاني منها العليل .

العلاج الاجتماعي Sociotherapy هو معالجة للنواحي التي تتعدى النطاق الشخصي وتتصل بالعلاقات الاجتماعية لدى المريض في وضعه الحياتي للراهن.

علاج انتقالي Eclectic Therapy هو العلاج النفسي المرتكز إلى عناصر مستقاة من نظريات متعددة ومختلفة أو من اجراءات متنوعة. فكله ينتقي العناصر الملائمة للعلاج من شتى النظريات ويدمجها في طريقة علاجية واحدة.

للعلاج بالإبر (علاج إبري) Acupuncture هو معالجة للمرض أو العمل على تخفيف الألم بواسطة الوخز بالإبرة ، حيث توخز الإبر في الأعصاب الناقلة لمحفزات الوجد وأحاسيس الألم. ولقد برع الصينيون على مر العصور في استخدام هذا العلاج الإبري وإحلاله لوضاً محل للتخدير الموضعي والعام في أجزاء العمليات الجراحية وفي معالجة الروماتزم وغيرها من الأمراض العصبية.

للعلاج بالإنفاز الحراري Diathermy ، استخدام التيارات الكهربائية بقصد إحداث الحرارة في أنسجة الجسم من أجل أغراض طبية وعلاجية. يقوم على مبدأ مشابه لمبدأ المداواة بالحمى الإصطناعية Pyreto Therapie .

العلاج بالماء Hydro Therapy أو المعالجة المائية العلمية ، وهي معالجة الأمراض بالماء وبطريقة علمية ومنه المعالجة المائية التجريبية Hydro Pathy ، حيث تجري معالجة الأمراض بالماء تجريبياً . وقد عرفه أطباء العرب القدامى ودرجوا على استخدامه.

العلاج التخديري Narco Therapy (Narcosynthesis, Narcoanalysis) هو القيام بالمعالجة النفسانية بينما يكون المريض تحت تأثير عقار تخديري أو مخدر ، مثل "الصوديوم اميتال" أو "التبوتال" (مخدر يحقن في الضلوع) .

علاج جماعة الأسرة Family Group Therapy ، ينطوي على القيام بمعالجة الأسرة كمجموعة أو الأعضاء الرئيسيين فيها ، بدلاً من التركيز على علاج المريض كفرد وبمعزل عن وضعه العائلي ومحيطه .

علاج الدفع الإجمالي Tota Push ، ضرب أو أسلوب من العلاج حيث يتم التنسيق بين كافة الإجراءات المستخدمة في معالجة المريض - ومنها الإجراءات الطبية والسيكولوجية والموسولوجية - على نحو يؤدي إلى تكوين دفع علاجي جلمح وبصورة إجمالية . فهو يقوم على التأثر بين مختلف الوسائط العلاجية لخلق اندفاع إجمالي.


العلاج السلوكي Behavior Therapy هو علاج نفسي يركز على الاستجابات المشروطة وغيرها من مفاهيم المذهب السلوكي في علم النفس . يتجه هذا العلاج في المقام الأول نحو تغيير العادات واستبدالها في سلوك المرء وتصرفاته.

العلاج الصنمي Shock Therapy طريقة في الطب وعلم النفس العقاقيري، حيث ينطلق التشخيص من حالة المرء ناجمة عن تعرضه لصدمة عاطفية شديدة أو ناشئة في أعقاب عملية جراحية ، وللقصد من وراء هذا النوع من العلاج هو إحداث

الصددمات بواسطة التيار الكهربائي لكي تؤثر في الجهاز العصبي وتعمل في معدل الإقراز الهرموني.

العلاج الفعال Active Therapy ، إحدى طرق المعالجة في التحليل النفسي، يجري استخدامها أحيانا لكسر شوكة المعارضة أو المقاومة من جانب المريض أو الشخص الخاضع للتحليل. والمعروف أن هذه المقاومة تحول دون صيرورة المادة أو المحتوى اللاشعوري إلى محتوى شعوري في الوعي، لكونه قد تعرض للكبت .

العلاج المهني (معالجة بالمهن اليدوية) Occupational Therapy، استخدام المهن ذات الطابع اليدوي بشكل رئيسي في المعالجة الشفائية أو في العلاج الشفائي للاضطرابات العقلية والجسمية وللنقص العقلي والبدني الذي يعاني منه المرء.

**العلاج النفسي بوساطة الكف أو الصمد المتبادل Reciprocal Inhibition**
Psychotherapy منحي علاجي يقوم على التداعي بقصد تبديل عادات معينة لدى المرء وتغييرها وذلك من خلال استخدام طريقة منهجية ومنظمة في إضعاف حدة الحساسية بالنسبة للخبرات الجارحة التي يعاني منها المرء.

العلاج النفسي الجماعي Group Psychotherapy للمعالجة الجماعية للاضطرابات العقلية أو العاطفية لدى جماعة من الناس بالوسائل الميكولوجية. فالعلاج الجماعي يقابله علاج الفرد كفرد.

تشبه هذه الطريقة في العلاج عملية التمثيل النفسي Psychodrama أو الاجتماعي Sociodrama لتقام على أرتجال موجه للمشاهد وغايته حمل المرضى على تمثيل تصرفاتهم في الحياة بغية مساعدتهم.

العلاج النفسي Psychotherapy أو الطب النفسي ، وقوامه معالجة الاضطرابات العقلية أو النفسية والعاطفية باعتماد الوسائل والأساليب الميكولوجية.

ومن الوسائل المستخدمة في حل العلاج النفسي Psychotherapeutics . الإحياء والتحليل النفسي واخضاع العقل للتدريب ، وتقوية الإرادة وتعزيز الروح المعنوية والافئاف.

العلاج النفسي العقلاني Rational Psychotherapy طريقة في العلاج النفسي قام بتطويرها البرت الـيس (Ellis) ، يتم بواسطتها تشجيع المريض من خلال حوار داخلي عن استبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار عقلانية والاستعاضة بالتأنيبة عن الأولى.

العلاج النفسي المرتكز على العميل Client - Centered Psychotherapy منحى في العلاج النفسي لا يقوم على التوجيه واصدار التعليمات للعميل ولا بنجم عنه خلل في العلاقة بين المعالج والعميل . قام بتطويره على نحو رئيسي كارل روجرز ، وهو يستند إلى نظريته في الشخصية .

العلاج النفسي الوجودي Existential Psychotherapy علاج يرتكز إلى المفاهيم الوجودية ، فوشدد على تنمية حس باتجاه الذات (الاتجاه الذاتي) وعلى اصفاء معنى بالنسبة لوجود المرء .

علاج يهدف إلى معاونة المريض Supportive Therapy اجراءات وخطوات عملية تستخدم لمساعدة الشخص المريض والخاص للمعالجة بقصد إعائته على الاستشفاء وتمكينه من التغلب على الاضطراب الذي يعاني منه .

التنويم المغناطيسي

الذاتي

مختصر :

بعد للتدوي الإيحائي أقدم طريقة من طرق للتدوي الروحي للأمراض إذ يعود تاريخه إلى عهد الإنسان البدائي^(١) الذي كان ممتزجاً بالشعوذات الدينية والسحر. الذين كانوا يناشدون الآلهة لطرد الأرواح المسببة - حسب زعمهم - للأمراض. وإذا عدنا إلى نماذج للتدوي المغناطيسي الذاتي فإننا نجد لها مسجلة في السجلات الهندسة ومن أهم مظاهرها تمارين اليوغا .. وفي التأملات (الطقوس الدينية البوذية) -

وكذلك استعمل مثل هذا التدوي لدى الكولانين وقدماء المصريين^(٢) واليونانيين. وقد دخل للتدوي الإيحائي مجال العلم في منتصف القرن الثامن عشر محققاً نتائج إيجابية.

يقول 'يمانويل كانت' أكبر فلاسفة الألمان في كتابه 'قوة الإرادة بالسيطرة على الإحساسات المرضية بواسطة التصميم' ، إن للإرادة قوة يجب أن يحسب حسابها، ليس في السيطرة على إثارة الشعور حسب بل وفي السيطرة على الأسقام الجسدية أيضاً . ولتحقيق هذا الغرض يجب على الإنسان أن يصمم دائماً على أن يكون مريضاً ، وأن لا يسمح مطلقاً للمشاعر المرضية ولا للآلام والأسقام بالوصول إلى عقله الواعي وعليه أن يزيح كل هذا بالتصميم والإرادة. ويعتقد الفيلسوف أن الإجراءات الكاملة لكل (إرادة) سواء أكانت موجهة إلى عمل خارجي أو بقصد إحداث تأثير نفسي داخلي تتكون من ثلاثة مقاطع:

١-الباعث (المحرك) : وهو القوة الحافزة أو التصورات الواعية أو ما يطلق عليه (المواد أو القصد) .

(١) التوهم المغناطيسي : د. أمين رويحة .

(٢) في إحدى النسخ المصرية القديمة (١٥٥٢ ق.م) وجد مكتوب ما يلي (... لتسكين الألم في فرائضه ضع يدك فوقه وقل له أن الألم سيؤول) .

٢-العزم : وهو فعل الإرادة الأصل أو الفصل الثاني من (تمثيلية الإرادة) .

٣-الأداء : أو تحقيق المراد وهو (الفصل الجوهري في الأداء) .

وعن التخيل يقول :

إن للتخيل قوة (روحية) تصقل التصورات الموجودة وتربطها بعضاً إلى بعض ، ويدون الاستماعة بالعالم الخارجي .

إن فاعلية التخيل لا تقتصر على (الضم والمزج والتحويل) بل أنها (خلاصة) إذ تخلق في الدلخل تصورات لا يمكن لأي عالم أو أديب أو فنان أو ميكانيكي الاستغناء عنها للإبداع في عمله وفتاحه.

يقول جوته أعظم شعرا الألمان أنه لولا (التخيل الموجه لما وجد عالم مكتشف ، في دنيانا) والمختل يطم بأحلام نهارية في الليقة فيجد ما يعزبه عما فاتته من نجاح في ماضي حياته ، ويلطف صدمات الحياة . كما يعطي التخيل تصورات عن المستقبل يربطها بتصورات من الماضي في أضواء جديدة تفيد الحاضر وتكون إشارات الجسم والروح معاً .

وهناك تخيلات العقل الباطن والإيحاء^(١) سواء في حالة اليقظة أو في حالة التنويم المغناطيسي يحاول حمل العقل الواعي على نسيان تخيلاته لتكفي صورها في أعماق العقل الباطن لتتشر إثارته فيه .

أما حقيقة التنويم المغناطيسي فهي حالة تبدل في الوعي (العقل الواعي) وله شبه كبير بالنوم الطبيعي . وفيه يمكن للتأثير على انفعالات النائم ويرى بعض الباحثين أن يعرف النوم المغناطيسي بأنه نوع متحرر من حالات الهستيريا.

(١) الإيحاء : تأثير روحي تنقل به غيالات من أعمال من الوعي وما يرتبط بها إلى الموحى إليه . وهو البوادر المميزة للتنويم المغناطيسي أو هو نفاذ غيالات إلى داخل الدماغ للنوم بطريقة الكلمة أو التصرفات والشعور أو التقليد.

والأشخاص الذين يتمتعون بإرادة قوية منظمة يسهل تنويمهم نوما

مغناطيسيا وهم :

- ١- الأشخاص الأنكياء الذين يستطيعون تركيز أفكارهم.
- ٢- كل الأشخاص الذين اعتادوا في حياتهم العملية على الطاعة.
- ٣- الأشخاص المصابون بتسمم مزمن في جهازهم العصبي كالمدمنين على شرب المسكرات واستعمال الأدوية المنومة.
- ٤- الأشخاص الذين يؤمنون بالاعتقادات الغامضة، المعجزات ، السحر .. الخ.
- ٥- الأشخاص الذين يخفون في صدورهم أسراراً ويريدون التخلص منها بـ(المصارحة) أثناء التنويم المغناطيسي.
- ٦- الأحداث فوق للثامنة من العمر.
- ٧- الجنود.

لما الأشخاص الذين يصعب تنويمهم فهم :

- ١- الأشخاص الذين يتصفون بالعناد والاهمال والتشكك.
- ٢- الأشخاص للعصبيون الذين يميلون إلى الانقباض النفسي .
- ٣- الأغبياء والبلهاء والمصابون بأمراض عقلية (المجانين).
- ٤- الأطفال دون السادسة من العمر .

رغم أن الاختبارات دلت بإمكان التوصل بالتنويم المغناطيسي في جميع

الحالات .

مدخله :

يقول سيربول ديوكس عن طريقة ولیم لونسبي في التنويم المغناطيسي الذاتي:
تتميز طريقة ولیم لونسبي بأهمية خاصة ، فهي معالجة مفيدة لأولئك الذين يترددون في زيارة منوم المغناطيسي على الرغم من اعتقادهم أن التنويم المغناطيسي يجنبهم

الاضطرابات العصبية والعادات السيئة . وإن مواظبة أولئك الناس على تنفيذ وتطبيق الارشادات المقدمة في هذه الصفحات تساعدهم في أمور كثيرة لم يحلموا بها أبداً .

وفي السنوات الأخيرة تدرب اللندون في كل من بريطانيا وأمريكا على استعمال الأساليب التنويمية الذاتية لكي يتسلحوا بمناعة ضد الألم ويتحملوا للعذاب دون أن يضوا أسرارهم العسكرية .

والحق يقال أن الاستغراق التنويمي الذاتي هو السر الذي يكمن وراء الممارين على النار الذين ينجزون أعمالاً فذة .

بعد أسلوب أونمبي في عرض الموضوع بطريقة عملية تطبق في الحياة اليومية ، فأونمبي عالم في حقل التنويم المغناطيسي برع في التقنيات الغربية والشرقية كما ولله عالم نفسي ممتين .

يهدف السيد أونمبي إلى إظهار الطريقة التي يعمل بها العقل بقوة وبساطة وهو يخضع للإحياء والطرائق التي تمكننا من تطبيق تقنيته على أنفسنا في الوقت الذي نحفظ بكامل سيطرتنا الإرادية .

يقع للمدخل إلى النجاح في قدرتنا على ترسيخ الإحياء في عقولنا الباطن . ولقد أوضح أونمبي وهو يضع مقالته في التنويم المغناطيسي الذاتي طريقة للاسترخاء الجسدي المتكدرج والأخذ في التقدم .

ومن خلال السيطرة على هذه الطريقة تتحقق الهيمنة على العقل والعاطفة.

هناك فئات أربع من الناس يدركون القدرة التي يمتلكها الإحياء لأحداث تغيير أو تعديل في حياة الناس :

أولاً : السياسيون الاختصاصيون في العلاقات العامة والإعلان الذين يؤثرون في الرأي العام .

ثانياً : الأفراد الذين مهروا في استعمال أو استخدام هذه القوة الجبارة على أنفسهم من خلال الإحياء الذاتي أو وسائل التنويم المغناطيسي الذاتي .

ثالثاً : الأشخاص الذين يتمثل عملهم في معالجة الآخرين وتعليمهم كيف يستخدمون أو يستفيدون من تقنياتهم للحصول على سيطرة عاطفية وعقلية أفضل والتغلب على الاعتلالات الجسدية والنفسية .

رابعاً : الأشخاص الذين تآكلوا من حاجتهم إلى عون يمددهم بقدرة على تحرير أنفسهم من تأثير الفكر السلبي والقلق واعتلال نفسي وجسدي يتحدى كل جهد للإرادة والمنطق يحاول أن يحل محله .

تحدثنا رواية هندية قديمة بطريقة رمزية عن المجهول للغامض والعجيب أو عن العقل اللاواعي الذي تتبثق منه حياتنا العقلية والعاطفية ، وتحدثنا عن أن معرفتنا بالقدرة والإمكانات الكامنة فينا تمدنا بطاقات مهيأة لمعالجة المعضلات التي يتوجب علينا مواجهتها في الحياة .

تحدثنا القصيدة عن سيرة حياة الأمير أرجونا كيف إنه وهو على وشك القيام بخوض معركة حاسمة يقدر المضي إلى الجبال ليطلب من الإله شيفا أن يمدّه بأسلحة سرية سامية لكي ينتصر في المعركة وبينما كان يسير في أرض مقطوعة الشجر في الغابة رأى غزالاً شاة لصطياده . وفي اللحظة التي أطلق سهمه خرج غريب من خلف الأشجار وأطلق سهمه على الغزال .

صرخ أرجونا المتكبر والعنيد في طبيعته بصوت عالٍ قائلًا :
"لا يحق لك أن تصطاد الغزال فقد رأيته قبل أن تراه وهذا ما يجعله ملكاً لي " .
أجاب الغريب : يبدو لي أن حماقتك تدفعك إلى وضع حد للخصومات بالقتال وإذا كانت حماقتك تعادل شجاعتك فهاهنا مستعد لأعلمك دروساً .

لكن كبرياء أرجونا لم تسمح له بالترجع عن كلماته وخطrustه ، لم يستطع أن يتجنب التحدي ، رفع قوسه وأطلق سهماً على خصمه .

ذهل أرجونا إذ رأى خصمه غير مبالٍ بأسهمه . وما أن فرغ أرجونا من إطلاق أسهمه كلها استل سيفه . لكن للخصم جرده من سيفه وأمسك به بقبضة من حديد كأنه طفل عاجز .

وعندما أدرك أرجونا عجزه وعدم قدرته على الحركة أغمض عينيه وحل للتواضع محل التفاخر وعندئذ توسل إلى الآلهة بإيمان وتوق شديدين لتنتقذه من ورطته التي تدعو إلى اليأس . وفي اللحظة التي توسل أرجونا طالباً عون الآلهة وجد نفسه طليقاً سليماً وأدرك أن عدوه لم يكن غير شيفا الذي تجلى له في شكل بشري بصفته تجسيدا للروح الإنسانيّة .

وفي القصة يقول شيفا :

أردت أن أساعدك لكنك لم تكن لتصغي . واعتقدت أنك قادر على القيام بكل أمر دون عون . فهل ظننت أن للقوى التي خلقتك قد تخلت عنك . شئت تزويدك بأسلحة أكثر قدرة لكنك لم تصغ كما ولك لم تطلب العون مني حتى جعلتك لمرءاً عاجزاً . عندئذ تأكد أرجونا أنه لم يكن كائنًا وحيداً يكافح أو يناضل ضد اللامعقول بل أن القوى الأكثر اقتداراً مدعوة إلى مساعدته في معركته الحاسمة . نستطيع نحن أن نحول عقلنا اللاواعي إلى حليف قوي يساعدنا على التمتع بحياة أكثر سعادة .

العقل الباطن^(١)

العقل الباطن لا يشير إلى الطريقة التي تؤدي لتبديلات في النفس ولا تتحقق بإرادة القوة وحدها، بل تتجاوز المبادئ التي نكرها على نحو مضجر أو الطرائق التي تعزز إرادة القوة على أمد قصير .

وتستعمل هذه الطريقة للشفاء بنجاح كما تستخدم لمنع أو تسكين الأمراض رغم أن تطبيقها اعتمد كجزء من التقنيات الشخصية التي يتبناها العديد من الناس وذلك في سبيل إنجاز فاعلية أكبر .

يستطيع المرء عن طريق بسط معرفته على القوانين التي تتحكم بالقدرات العقلية والعاطفية أن يكتسب سيطرة متزايدة على حياته العقلية والعاطفية .

ويمكننا أن نحول الطاقة العصبية إلى قرارات أو أكتية بناءة بدلا عن صهرها في توترات وأفكار وعواطف سلبية ؛

إن الذين اكتسبوا طرائقهم الشخصية الخاصة بالاسترخاء واستقادوا من أبحاثهم الذاتي أو تنويمهم الذاتي ينجزون على نحو عادي عملا أكثر بكثير مما ينجز العاديون من الناس ويستطيعون أثناء الأزمات أن يتصرفوا باستقلال فكري هادئ .

مثل ونستون تشرشل عن قدرة الإنسان على الاسترخاء ولدى سماع أنه لا يمتلك هذه القدرة علق قائلا :

من لا يمتلك هذه القدرة لا يدوم .

إن فائز الناس الذين تميزوا بقدرة على العمل والقيادة أمثال فينر ، نابليون ، دلفنسي ، غاندي ، ميكائيل أنجلو ، شفايتز ، نيلد ، وغيرهم كثير .

إنهم لم يعتمدوا على إكراه أنفسهم بل طوروا طرائق أكثر ترونا وامتلاء بالحياة .

(١) التروم المخاطيسي : وليام لونسبي .

لقد اكتشف أولئك الناس :

- ١- أن الإنسان المتوسط لا يستعمل من إمكانياته الحقيقية إلا الجزء البسيط .
- ٢- أنهم قادرون على الاستفادة المثلى لقدراتهم الخاصة الكامنة .
- ٣- بإمكانهم تحقيق هذا الأمر دون هدر طاقاتهم المخزونة .

ومن هذا يتجسد في افتراض أن الإنسان يمتلك عقليين ، عقل واع وعقل لا واع ينفصل هذان العقلان عن بعضهما بحاجز ، ويقوم العقل الواعي بعملية التفكير والإرادة ، وخلف الحاجز الذي يفصل هذين العقلين ينظم العقل اللاواعي وهو يعمل بهدوء في الخلفية ، القسم الرئيسي من النشاطات المطلوبة للحياة فهو يحول الغذاء والأكسجين إلى أنسجة وطاقة وينظم الوظائف الروتينية منمجا في عمل واحد نشاطات أعضاء الجسد ويشرف على الصيانة التي يتطلبها الجسد ، أنه يمتلك السلطة المطلقة على الوظائف الروتينية .

ومثل هذا التنظيم يطلق حرية العقل الواعي ليولي عنايته بالنشاطات المتصلة بالعالم الخارجي ، ويعمل هذا التنظيم على نحو مرض في حال عدم حدوث شيء يؤثر على النشاط الاتوماتيكي للعقل اللاوعي .

إن كل من يشاهد مثلا واحدا على سلطة التنويم المغناطيسي والإيحاء يتأكد من امكانيات الوجود يستبدل متى استطعنا للسيطرة على نتائجها وتأثيراتها .
لذا فإن تقنيات التنويم الذاتي أو الإيحاء الذاتي ليست هي لشفاء الأمراض حسب بل هي التغلب على معضلات الحياة اليومية .

يقوم العقل الواعي بتنفيذ القسم الأكبر من هذا النشاط ويبتذل جهدا أكبر وطاقة أكثر مما يضطره القيام بما تتطلب هذه النشاطات .

يعتمد نجاح الإيحاء على مشاركة وتعاون العقل اللاوعي ، وإذا كنا قادرين على تفهمه بصدق وصير ترك الباب مفتوحا لمن يشاء إلى طاقات لم يكن يتخيل أنه يمتلكها ليقوم هذا المرء بأعمال خارقة كانت تبدو له مستحيلة ويشفي أمراضا اعتبرت حالات ميؤوسة.

نحن لانتطيع أن نلزم عقلنا اللاوعي على العمل من أجلنا ، لكننا نستطيع أن نحصل على مساعدته عن طريق الإستفادة من طرائق مثقنة تعيننا على حيث المقومات الإيجابية ، في للعقل اللاوعي على الخدمة ، والتي نجاهد من أجل استعادة الإلتزام وللتوافق في تأدية وظيفتها واسترخاء .

ولأن كانت كلمة استرخاء تبدو بسيطة ، لكن الأمر يقتضي تعلمها . والحق أن كل انسان يؤهل ليتعلم من الإسترخاء ، مهما بلغت حدة توتره ، إن هو اتصف بالصبر .

يعتقد بعض الناس أن قضاء دقيقة أو دقيقتين في حالة تنفس عميق مثل جلسة الإسترخاء يساعدهم على الإبتساط و" التحرر" السريع . لكن هذا الأمر لاينطبق على كل شخص ، الأمر الذي يجعلنا ندرك عن طريق التجربة النفع الذي يجنيه القائم بهذا التمرين شخصيا .

ترتبط التمارين التالية بتطوير الإسترخاء ورعايته أو " الإسترخاء" عن طريق تهذيب أو رعاية للضعف العضلي . فعندما يسترخي الجسد تتأثر النشاطات العقلية والعاطفية بهذا الإسترخاء للجسدي وتهدأ هذه النشاطات . تلك هي الخطوات الأولى في " الإسترخاء " .

عندما يسترخي طرف من الأطراف يضعف ويفقد حركته . ولو أن شخصا ما رفعه أو حركه ، لما استطاع أن يستبين أية مقاومة أو صلابة . فهو يتحرك بسهولة .

يتطلب إنجاز الإسترخاء إخماد التوترات . لكن قد لا يكون للفرد المتوتر مدركا كل الإبراك بكل التوترات القائمة فيه . ولأنك إننا نستطيع أن نشاهد بعض الدلائل في لتجهم ، طرف العينين ، الحاجة إلى الراحة والحركات للقلقة المضطربة ، لذا يتوجه التمرين الأول إلى الفرد للتعرف على القلق الدائم لإزالته ، فالإسترخاء لايعني أكثر من غياب التوتر .

تنتج الرسالة الصادرة إلى الوعي عن الإغصاف للموردة المفرطة الحساسية، وينتج القلق المتميز بحركات عصبية وحركات أخرى عن الإنفعالات العصبية الحركية التي تحاول عن وعي أو لاوعي تسكين الإضطراب .
وللبدء بجلسات الإسترخاء العام عليك أن تعزل نفسك بحيث لا يضايقك أحد وإذا دعيت الضرورة توجب عليك قفل الباب . ويفضل أن تختار وقتا لا تكون فيه ضجة ولن لا تكون قلقا أو متعبا إذ أن الإسترخاء العام يتطلب للتركيز عقب جلسة التمرين .

- ١- أرخ نفسك على الفراش وعليك أن تقضي فترة زمنية ليمت بالقصيرة حتى تكون حالة الإسترخاء لديك قد انتظمت .
 - ٢- استلق على ظهرك ويدلك مفتوحتان وذراعاك إلى جانبك على أن لا تلمس جسدك وعلى أن يكون نظرك إلى المقف .
 - ٣- ركز نظرك على نقطة ما ولا تحاول أن تقوم بأي شيء آخر .
 - ٤- أغمض عينيك إن كنت تجد صعوبة في فتحهما .
 - ٥- حاول الإرتياح بتهنئة عنقك وجسدك تدريجيا مع أنك تحس بالتعب وعلى نحو خاص في عضلات الذراعين والساقين واليدين والظهر والكتفين والقدمين .
 - ٦- أرخ نفسك على أفضل وجه .
 - ٧- وجه انتباهك إلى يدك اليمنى واركز انتباهك لثوان عشر .
 - ٨- نقل انتباهك ليديك اليسرى ثم حوله لقدمك اليمنى ثم لقدمك اليسرى لعشر ثوان تقريبا على كل موضع .
 - ٩- حول وعيك لأحاسيسك في عضلات الوجه والشففتين واللسان والفم .
 - ١٠- ركز انتباهك إلى يديك وقدميك وعضلات وجهك ثلاث مرات .
- ملاحظة : ستلاحظ أن للتوترات قد أخذت تهذا أو تسكن .

١١- تأكد أن الانتباه يوجه للعضلة ذات الرأسين وعضلات الساعد والممصمين والفخذين وبطني الساقين والكاحلين والقدمين والكتفين والظهر والعنق وعضلات الوجه دون أن تحول تركيزك لشيء آخر في عقلك أو للأشياء داخل الغرفة .

ملاحظة : ينبغي أن تكون جلسات التمرين خمس دقائق وأن تطبق مرة واحدة على الأقل في اليوم ، وكلما أطلت الجلسة كان لك أفضل للاستفادة من تقنيات الإيحاء الذاتي . والخلاصة كلما كانت الإيحاءات بسيطة كانت النتيجة أفضل . وننصحك أن تحدد نفسك بتعلم التقنيات والوسائل التي تبنى عليها أدامك .

ردد ما يلي :

- " سوف أصبر على تعلم هذه الطريقة كي أصل لقرار إيجابي والتخلص من مشاكلتي ومناحيي "
- سوف أؤدي تقنية الإيحاء بنجاح .
- سأجعل عقلي اللاوعي يعمل لصالحني .

وإليك الآن :

التمرين الأول

- ١- في بداية التمرين استلق مرتخيا ودون أن تغير وضع جسدك .
- ٢- ارفع يدك اليمنى وأصابعك ممتدة باستقامة حتى ترتفع الذراع بمقدار ستة إنشات عن الأرض التي تضطجع عليها .
- ٣- دع الذراع اليمرى باقية إلى جانبك .
- ٤- حاول جاهدا عدم تحريك جسدك ، أطرافك ، ملامحك أي استرخ جيدا .
- ٥- حاول تكثيف التوتر في الذراع اليمنى وشد عضلاتها لثانيتين على أقل تقدير .

ملاحظة : إن أحسست من هذا الشد بالألم حاول إعادة ذراعك إلى جنبك لترتاح حتى تختفي احساسات التوتر أو الإنهاك .

- ٦- كرر التمرين مع اليد اليسرى أثناء راحة اليد اليمنى .
- ٧- كرر التمرين بدون رفع الذراعين .
- ٨- استسلم للراحة من جديد حتى تشعر بالإسترخاء .

وينبغي أن تكون النتيجة كالآتي :

- ١- عضلات متوترة أو مشدودة .
- ٢- اطلق للسراج .
- ٣- استسلم للراحة .
- ٤- راقب الإحساسات .
- ٥- استخدم الإحساسات وذلك بتريد " ذراعي أصبحت أكثر إسترخاء "

التمرين الثاني

- ١- استلق مسترخيا بإسقاط ساقك اليمنى وصلها متى أرحت على نحو كامل .
- ٢- ينبغي أن يكون اصبع القدم نحو الأسفل كما لو كنت تحاول به أن تلمس شيطاناً .
- ٣- مد ساقك بعيدا عن التوترات .
- ٤- ارح نفسك من جديد .

التمرين الثالث

- ١- استلق مسترخيا شادا العضلات في مستنق الظهر حتى يتقوس قلبلا مع الاحتفاظ بهذا التوتر لبضع ثوان .
- ٢- غصن عضلات بطنك حتى تتسحب للمعدة إلى الداخل والأعلى . مع الاحتفاظ بهذا الوضع لبضع ثوان واسترخ بعد ذلك .

ملاحظة : نفذ هذا التمرين ثلاث مرات .

٣- غير تمرين الجذع بهز الكتفين ودعمهما بسترخيان مع المحافظة على وضعهما لوضع ثوان .

ملاحظة : خلال التمارين ركز على أن جميع عضلات الجذع رخوة .

التمرين الرابع

١- استرخ ودع رأسك يدور من جانب لآخر . ودعه يستقر لحظة وحاول تدويره مرة أخرى .

٢- ينبغي أن لا تشد عضلات الفك بل أرخها .

٣- دور لسانك ببطء إلى الجانب الآخر مع ملاحظة احساسك مع كل مرة .

٤- ركز على إرخاء الرأس والعنق وعضلات الوجه وادعمهما بإحياءات متتابعة حتى تسترخي .

ملاحظة : أن تمارين الإسترخاء هي وسيلة لتهدئة للششاطات العقلية والعاطفية وإبطائها وذلك لتمرير الرسائل بهوء إلى العقل اللاوعي .

٥- اغمض عينيك واستغرق في نومك مع التفكير أنك لا تستغرق فيه لكي تبلغ الإحياءات إلى العقل اللاوعي .

ملاحظة : في كل جملة إحياء قدم الإحياءات التالية لنفسك :

- سوف أتعامل مع معضلاتي لهذه المرة فقط ولن أكررها ثانية فهي الأولى وإلى الأبد .
- سأتمتع بالمصير والمثابرة لأستمر في تماريني .

جلسة الإحياء الذاتي

الخطوة الأولى :

- ١- استلق مسترخيا على الأرض وعينك مغمضتان .
- ٢- وجه عينك للأعلى ببطء وكأنما تنظر إلى نقطة تقع بين حاجبيك ويجب أن تظل العينان مغلقتين أثناء هذه العملية .
- ملاحظة : إذا شعرت بتوتر أو جهد في عينيك استسلم للراحة ولا تدع تفكيرك ينشغل بعينيك .
- ٣- عند بدأ كل جلسة إسترخاء سوف تلاحظ أنك قادر على تحقيق أفضل النتائج فحاول الإستمرار بالجلسات وحالات الإسترخاء .
- إن الإحياء الذاتي والتنويم الذاتي هي قاعدة أساسية يمكنك أن تضيف إليها أية تغييرات تجدها مفيدة ونافعة في وقت قادم .
- ٤- بإمكانك العد من الواحد إلى الأربعة مثلا ثم التنفس للعميق مع تثبيت العينين على مكان معين تختاره أنت . ثم تكمل العد للعشرة وأنت تنظر لإصبع يدك (الخنصر) .
- إن عملية العد مع التنفس (شيق وزفير) مع انتقال النظر للبصر ثم للوسط ثم للمبابة فالإبهام (أي أنك تعد مع التنفس ومتى ما وصلت للعشرة ، تعود من العد من الرقم واحد وحتى العشرة وأنت تنقل نظرك إلى أصابع يدك اليسرى وتبدأ نفس الكرة ومتى أتممت هذا العد وجه انتباهك إلى فمك وتحسن شفوك ولسانك بخفة ..
- ملاحظة : في غضون ممارستك ستحدث تغييرات جسمية وعقلية على نحو آلي .
- أما كيفية إستنباط الإحياءات الملائمة فابدأ باستخدام الإحياءات على النحو التالي :
- سوف أستفيد من قدراتي استفادة كاملة .
- لن أكون عبدا للمرض .
- لن أكون قلقا .

- لا.إن أخاف .
 - سوف أتخلص من كل ما يحول دون تنامي .
 - سوف أتغلب حتما على مزاجي العصبي .
 - سوف أتقدم في عملي .
- ملاحظة : تابع إحياء تلك الذاتية التشخيصية وأن ذلك سيؤدي إلى تحرير الطاقات التي أكتسبتها المخاوف المكبوتة وستشعر حتما براحة حقيقية .

ردد الإحياءات التالية :

- أعلم أنني قادر على القيام بوظيفة أفضل .
 - عندي ثقة بنفسى لكبت أو القضاء على مخاوفي .
 - سأبذل جهدي كي أحافظ على الممارسة المنتظمة .
 - سأعالج مشاكل الخاصة وسوف أنجح حتما .
- ملاحظة : عليك أن تتذكر بأنك لا تبتكر أو تخلق الإحياء الا انك مدرك لها في عقلك الواعي .

إن وعينا للدوافع المتناقضة أو المتصارعة الحاصلة عن عالمنا الداخلي وإدراك للتأثيرات الناتجة عن العالم الخارجي ولتقاء وتقوية تلك الدوافع والتأثيرات التي ستساعدك على إنجاز ما تريد شريطة أن تكون تلك الإحياءات صادقة لتحقيق الهدف المرجو .

وها أنت تردد :

- سوف لأكر تنفيذ وتحقيق تماريني وتدريباتي .
- سوف أتقدم تقدما ثابتا ومتصاعدا .
- سأبذل قصارى جهدي لتحقيق التقدم وأحقق ما أريد .
- سوف أصبر كل يوم وإن أزعج أو أغضب لأي شيء .
- سأوجه أفكاري لكل ما هو مفرح .

- سأهين نفسي كي أكون قادرا على التركيز والتفكير الواضح .
 - سوف أتمتع بصحة أفضل وطاقاة أعظم .
 - سوف أطور هدوئي العقلي وطمأنينة فكري .
 - سوف أتذكر الأشياء بسهولة ونقتي بنفسي لاتضاهاها ثقة أخرى .
 - سأحدد أخطائي للماضية ولتجاوزها أو أتجنب تكرارها .
 - سأتعلم كل يوم شيئا ما .
 - سوف أكون أقل توترا وسوف أجد سهولة في الإسترخاء .
 - سأكون متسامحا عطوفا مع الآخرين .
- ملاحظة : يجب أن تكون الإحياءات بالنوم العميق وبالغذاء المنوع والكافي وتخفيض شدة التوتر .

كما ينبغي أن نؤسس حياتنا على قاعدة سليمة ومساعدة الآخرين وتوطيد طمأنينة العقل .

يقول القديس فرنسيس الأسيزي في إحدى صلواته :

إلهي ، اجعلني أداة سلامك ،
 ازرع المحبة حيث توجد الكراهية ،
 ازرع الإيمان حيث يتوالد الشك ،
 ازرع الأمل حيث يسود اللأس ،
 ارمِل النور حيث ينتشر الظلام ،
 ادخل الخبطة إلى قلوب الحزائي ،
 أيتها الإله السيد لمنحني القدرة على تعزية الآخرين وتعزية نفسي ،
 على أن أفهم كما أفهم الآخرين ،
 أن أحب كما أحب ،
 هذا ، لأن الأخذ صدى للمطاء ،

والمغفرة حصيلة التسامح ،
والموت ولادة إلى الحياة الأبدية ،

إن معالجة الذات الهادفة لإتجاز قيام العقل والجسد بوظيفتهما السوئيتين
والسليمتين طلبات غريبة مفروضة من الخارج .

إنها التعبير الواعي لل رغبات الفطرية المنبثقة من الداخل . وتعني المراقبة
الذاتية تقصي للطريقة التي من خلالها تؤثر إحياءاتنا في سلوكنا لفرض كشف
أخطائنا وذلك لكي نتجنبها أو نتغلب عليها .

حاول عدم اخفاء شكوكك عن ذلك فالإحياء قادر على خلاصك منها ولذلك
فإننا نحتاج للنشاعة والتحمل والإرادة والقوة لكبح للصعوبات والشكوك والمخاوف .
وكذلك نحتاج لأن نكون صادقين مع أنفسنا ونعترف بتحدياتنا ولا نخرج
أنفسنا بمتطلبات مستحيلة .

ومنى اكتسبنا تفهما أكثر واقعية لمصادر قوتنا وضعفنا استطعنا أن نزود
أنفسنا بتحمل جديد لأننا لا يمكن أن نكون متسامحين مع الآخرين ما لم نكن
متسامحين مع أنفسنا ، وإذا ما دعاك سبب إلى التوتر ، الخوف ، القلق ، الضيق ،
السرور فكر وتأمل وإطرح على نفسك أسئلة حول رد الفعل للنتائج :

- ما سبب هذا الاضطراب ؟
- لماذا هذه التفاعلات ؟
- لماذا أنا معرور ؟
- ماذا استلقت من يومي ؟

يتمثل الهدف من مراقبة الذات في ملاحظة التبدلات التي خلقتها في نفسك
كنتيجة لإحياءاتك الذاتية .

لاحظ الفوائد التي حققتها، إن دلائل الإحياء الذاتي الناجح تخلق تطورات
جديدة أسهل وتبرز التحسينات للنتيجة وأغرسها في أعمالك كمعاداة ثابتة .

وحذار أن تتعرض لخيبة الأمل إن لم تلاق إحياءك للذاتية النجاح المتوقع
من أول الأمر .. ابدل فقط نمط الإحياء وعالج أهدافك من زاوية أخرى وبالمراجعة
الدائمة للإحياء .

لا تقل إن الوقت ينقصك للقيام بالتمارين ..
ولا تقل إنني نسييت القيام بذلك التمارين ..

إن التوريم المغناطيسي الذاتي لا يقبل هذا العذر أو ذاك لأن الإحياء الحقيقي
الذي تتشده لا يقبل النسيان ..

كرر : إن أنسى .. إن أنسى .. سأنتذكر في المستقبل بسهولة .. سأقوم
بتماريني بانتظام .

لقد قضيت دقيقتين وأنت تردد هذه الكلمات بعد اغماض عينيك ..
إنها فترة تخلف لديك تأثيرا كبيرا في حياتك ..

ولنصحك باعتماد إحياءات البقطة في كل مناسبة مهما كان تقدمك في
الاستبطان الغيبي . ولذلك نستطيع أن نرتقي إلى مستوى أعلى من التبدلات الناتجة
عن انقضاء الوقت عن طريق تغيير موقفنا إزاء تلك الظروف التي نعجز عن تبديلها.
توجد رغبات أساسية معيقة في كل إنسان تسمى إلى التعبير عن ذاتها وأن
بقاءها دون تعبير يدفع بالفرد للإحباط.

بعد أن تعزل نفسك عن العالم الخارجي وتوجه انتباهك إلى عالم الداخل
استغرق في عملية عقلية تقصيك عن عالم البصر وتعودك إلى عالم داخلي وبطريقة
حالة .

رد :

إنني استغرق .. أكثر .. فأكثر ..

استسلم لهذه التريذة بصمت العقل وبذلك ستهذا حتما وتحقق الرغبة المرجوة. وعندما تستغرق على نحو واف في أي شيء نفسي ننسى كل شيء آخر ولنغمس فيه انغماسا كاملا .

يريد بعض الناس إحياءات اليقظة لأنفسهم مرة تلو أخرى حينما يمضون إلى فراشهم ليناموا . وثمة طريقة أخرى للإحياء الذاتي تتمثل في كتابة الإحياءات على قطعة من الورق وقراءتها عشر مرات في الليل ، ووضعها تحت الوسادة لينام عليها. وثمة طريقة ثالثة تتلخص في كتابة الإحياءات القائمة أثناء النهار ووضعها في الجيب. والجدير بالذكر أن كتابة الإحياءات الأسبوعية في دفتر يوميات أمر مفيد . وبنينا أيضا أن نكتب إحياءاتنا في رسالة ونرسلها في البريد إلى أنفسنا لتعيد قراءتها مرة تلو أخرى بعد استلامها .

إن غرس الإحياءات في العقل شبيه بغرس البذور في حديقة ، وكما أن تنظيف الحديقة من الأعشاب الضارة ضرورة ماسة ، كذلك يعتبر تنظيف العقل من الأفكار السلبية ضرورة ماسة .

ولا تكبح شكوكك دائما ، حاول التعرف السبب الذي أوجدها ، لتعلم إن كانت قد نشأت من قضية تستوجب انتباهك .

إن هنا لا يتطلب الأمر منك إلا الاسترخاء وإعادة الإحياء ذاتها كل يوم. فهذا يعني نوعا من الوعي أو الإدراك المبالغ في التفكير عن نفسك ، وعن خططك، وفي مراقبة ذلك والآخرين ، ولمسوف تجد أنك أحطت ردود الفعل الإيجابية التي هي نتيجة اتباعك لبرنامج ، محل ردود الفعل السلبية أو العشوائية .

يتكون البرنامج كما يلي :

للخطوة

حالة قابلة للإحياء (خلق الإحياء)

تسجيل الإحياءات في العقل اللاواعي

المراقبة الذاتية صياغة جديدة للإحياءات

يمكنك تأدية بعض المراحل المختلفة والمنفصلة لهذه الخطة في وقت واحد، هذا لأنها لا تقبل بسهولة الفصل العملي بمقدار ما تقبل الفصل النظري .

وبعد النهج المتبع للإحلاء الذاتي برنامجا توجه فيه الأفكار الإيجابية . وهنا قبل الجلسات التدريبية ، التنفس الخفيف لمدة دقيقة قبل تنفيذ التريب في الاسترخاء أو الغيبوبة المستقرة . وإن تحول التنفس العميق .

وفي جلسات متعاقبة استعمل التنفس العميق أو الخفيف ووفق ما يلائمك . توجد عدد من حالات الغيبوبة التي يمكننا الاستفادة منها ، ففي بعضها تكون الإرادة غائبة إنما يمكننا إعادتها إلى العمل لكي نمسج الإحياءات التي نريدها في العقل اللاواعي . ويصعب علينا وصف هذه الحالة إلا إذا نفخت الإرشادات وتعاملوك عن طريق الاختبار لاكتشاف أفضل الطرائق ولأدركت أنك قادرة بطريقتك الخاصة على ضبط مترابذ لنفسك . توجد طرائق متنوعة لزيادة الإحياء والتتويم الذاتي وإن أكثرها شيوعا هي النظرة الثابتة . يتوجب عليك أن تبدأ في وضع الطرائق التالية :

- ١ . ألا نوقف للتقدم عن طريق مقارنة المشاعر التي نخبرها مع أفكار مسبقة .
- ٢ . تختلف حالة الإحياء عند أناس مختلفين .
- ٣ . لا تقرر أو تشترط أنك ستدخل الغيبوبة حالا . ثمة طريقة واحدة للحكم على نتيجة الإحياء ألا وهي للناتج ذاتها .

هناك مثل شرفي " شينا فشيننا سيمتلي للقدر "

الواقع أن الإحياءات والجهود الطيبة لا تضيق لأنفسها ستمسجل في عقلك اللاواعي حيث تصبح قوة تركيبة أو تجمعية .

رد :

- لمست على عجلة من أمري.
- لن أحكم معبقا على المدة التي سأستغرق في الغيبوبة .
- سأنجز ما أريد في الوقت الذي حددته .

وعندما نكتسب فن إدخال الإحياء إلى العقل اللاواعي ، لن نكون مضطرا إلى الاستلقاء أو الخضوع للاسترخاء قبل أن تخلق الإحياءات لنفسك .

إن الإحياء الذاتي الناجح يتحقق أثناء السير .. في أي مكان ، وعندما تمتلك فن الإحياء الذاتي الناجح تستطيع أن تصدر توجيهها (أمر) إلى عقلك اللاواعي دون الاستغراق في غيبوبة . اغلق عينيك فقط لبضع لحظات وتحدث إلى نفسك عقليا .

وعندما تعمل على تنفيذ الطرائق الاستقرائية للغيبوبة ، يتوجب عليك أن تختار الطريقة التي تتوافق معك .

قبل البدء بجلسات الإحياء عليك أن تقوم بترتيبات راحتك .

انتبه إلى درجة حرارة الغرفة وتأكد من أنها ليست باردة ولا وجود لتيارات هوائية.. ولن يكون لهذه الاحتياطات ضرورة في وقت لاحق .

وقبل أن تبدأ استهل جلستك بالإحياءات البقطة .

قل لنفسك بصوت عال أو في صميم عقلك :

سأبدأ بتويم ذاتي .

وإن كنت لا ترغب في تويم ذاتك لمسبب من الأسباب بل تريد امتلاكك فن

الإحياء لذاتي قل لنفسك :

سوف أزيد قدرتي الإيحائية إلى أقصىها دون أن أدخل عالم الغيبوبة .

يجب أن تكون هذه الإحياءات البقطة الأولية توجيهات من أجل تحديد مسبق لموقفك خلال جلسة الإحياء .

إن طريقة استقراء التنويم الذاتي هي تركيز النظر على شكل معين على قبضة الباب مثلا أو إلى مصباح كهربائي .

فإذا كان موضوع التركيز مصباحا كهربائيا ينبغي أن يكون جلوسك على مسافة تبعد ستة أو عشرة أقدام من ذلك المصباح أو أي شيء غيره .

وينبغي أن تتطلع بثبات إلى النقطة واسقط جميع الأفكار والأحاسيس التي قد تحضر فيك كالضجة والانتباه إلى نفسك . ستجد أن جسدك أصبح أكثر نقلا وإيك تزداد رغبة في النعاس وأن عينيك على وشك الإغلاق . إغلظهما .

ومنى شعرت بأنك لا تستطيع أن تبذل جهدا أكبر وإذا ظل عقلك متيقظا أو متنبها ، إبقه صافيا مهما تكن أصوات الإزعاج .

وعليك أن تبذل قصارى جهدك لاسقاط أية أفكار تنساب إلى عقلك .. ابعدها بتروية وانترك لنفسك مجالا للراحة والهدوء حتى يغلبك النعاس .

حاول عند التركيز على نقطة معينة (اخترها أنت) أن لا تشتت بيقظك وأن يكون وضوح النقطة معتمدا على تركيز العينين (بؤرة العين) كي لا تتجرد من الإيحاء.

هناك طريقة قادرة على إحداث عدد من ردود الفعل المختلفة وفي سبيل ذلك تطبق هذه الطريقة على سبيل المثال لا الحصر .

احصل على مرآة يدوية وضعها مسطحة على الطاولة حتى تستطيع أن تنظر إليها بسهولة ودون إجهاد .

اجلس براحة وانظر بثبات إليها أو إلى قطعة من الورق مثبتة عليها شريطة أن تبعد جميع الأفكار الأخرى من عقلك .. الآن حق بثبات إلى النقطة بحيث تكون مريحة أي لا تسبب جهدا أو تعب ويفضل أن تحني الرأس والجسد للأمام ليلا حتى يتسنى للعينين أن تتطلعا إلى الأعلى قليلا وعندئذ تشتت عينك بالثقل وتبدأ بالإغلاق والانتفاخ. إن بقاء عينيك مفتوحتين يؤدي إلى الرؤية الضبابية أو الاحتراق .

تابع التحديق في النقطة المركزية حتى يتولاك شعور قوي بإغلاق عينيك .
لا تفكر ولا تحاول تحليل ما يحدث ، بل تحقق من التجربة ، عندما تتغلق عينك من
ذاتيهما .. اتركهما مغلقتين لكي ترتاح وعندئذ يتعمق النعاس .

دع نعاسك يزداد حتى يبلغ أقصاه عليك أن تظل مسبطا على نفسك كي
تكون قادرا على استعادة يقظتك وقطع غيبوبتك وتابع هدوءك وراحتك .

هناك طرق أخرى عديدة تستخدم طريقة التثبيت البصري من أجل استقراء
الغيبوبة والواقع أن أي شيء قابل لأن يكون نقطة تركيز . وعلى هذه النقطة ركز
عينك وانتباهك .

هناك طرق عديدة آلية تعلمك التتويم الذاتي نذكر منها الاسطوانات الدائرية
والأضواء وتكون هذه الطرق المساعدة مفيدة في المراحل الأولى للاستقراء الغيبي.
وتتوقف المساعدات البصرية على حد معين فلا تبقى فعالة بعد إغلاق العينين ، وبعد
إغلاق العينين تتدخل المساعدات السمعية مثل الاصغاء إلى تكتكة ساعة الحائط .

وتوطد هذه المساعدات العلاقة معك خلال إحساس السمع . ولا شك أن
الفضل مساعد يتمثل في استقراء تتويمي مسجل معك يقودك من حالات الغيبوبة
الأخف إلى حالات الغيبوبة الأعرق .

ولما كنت قادرا على الاستماع إلى التسجيل متى ما شئت قدر ما شئت ، لأن
إلى شروط التتويم وإحياءات تتويمية .

وشمة خطة تعليمية مسجلة تشتمل على استقراء تتويمي وإحياءات تتويمية
سوف تستقرئها تباعا لتدخل حالة الغيبوبة إلى ذاتك دون عون التسجيل .

إذن ومن خلال التجربة إن الإرشادات السابقة هي المطبقة عقليا عن طريق
اللتعداد .. واحد .. لثان .. ثلاثة وبالعكس .

وعندما يبلغ الحد ثلاثة وتغلق العينان وبعد اتخاكما تابع الحد إلى أربعة ..
خمس .. ستة .. سبعة .. ثمانية .. تسعة .. عشرة .

وأثناء العد نجد أنك قد جرفت باتجاه حالة الغيبوبة ويمكنك تعميق هذه الغيبوبة بتمرينين من التمارين التالية التي نجعلنا عن عالمنا الحسي .

متى ما بلغت الرقم "عشرة" وأنت تتمتع براحتك وعيناك مغمضتان ، وجه انتباهك إلى الزاوية العليا لليد اليمنى الممتجهة إلى السقف خلفك .

توقف بضع ثوان ومن ثم وجه انتباهك للزاوية اليمنى للغرفة أمامك وإلى الزاوية اليسرى الأمامية وبعد ذلك للزاوية الخلفية لنعود إلى نقطة الانطلاق .

ولما كنا مركزين من خلال أحاسيسنا فإننا نخلق أعينا ونبدأ تمارين التحرر من العالم الحسي فإننا نبدأ في الانجراف عقليا باتجاه غيبوبة أو حالة نوم ، وفي هذه الغيبوبة نستطيع أن تؤدي إحياءات لذلك .

وعندما نبلغ درجة الغيبوبة الخفيفة ، عليك ألا تستنتج استنتاجات سلبية بخصوص الحصلة النهائية لتمرينك .

عليك أن تكرر لنفسك الإحياءات العامة المتصلة بالسهولة ، بالراحة .. بالاسترخاء .. بالاستغراق .. بالنعاس .. بالنوم العميق .

وتستطيع أن تجلس أو تستلقي وأنت مسترخ على نحو عام ، العد ويبطئ على نحو عقلي وعند كلمة "اثنان" افتح عينيك بضمول . وعند ذكر "ثلاثة" اغمقهما . ولدى عدك "أربعة" اغمقهما من جديد .

تابع العد واترك عينيك تغلقان لدى ذكر الأعداد الفردية وتفتحان لدى ذكر الأعداد المزدوجة ، وأن فتح أعلاقي العينين يجب أن يتم بتروية ودعهما تغلقان إنغلاقا ذاتيا ودعهما تفتحان بنعومة وضمول ،

وقبل البدء بطريقة الاستقراء هذه أوح لنفسك بأن عينيك مترددتان ثقلا كلما تابعت تمرينك .

وقبل أن تكون قد توغلت بالعد ستشعر بتقلعها ولن تكون قادرا على فتحهما إلى بجهد . تابع العد إلى أن تؤدي الإحياءات مفعولها وتنام .

يتوجب عليك أن تتذكر العبارات التي ألفانك أثناء قيامك بالتمارين المسابقة.
ما عليك الآن إلى أن تسترخي على أن تعيد إلى ذاتك حضور المشاعر والأحاسيس
المتصلة بالاسترخاء والنعاس التي اختبرتها سابقاً بصفتها إحياءات عقلية .

رعد الآن :

- أشعر أنني أثقل .. أشعر أنني أكثر دفئاً .
- إن أتفكس بعمق .. شعوري يزداد ثقلاً لقد زاد نعاسي .
- إنك من خلال هذه الترددات متلعب دور المنوم ونور النائم في آن واحد.
- اكتب بعض أوصاف الاسترخاء القائمة على شعورك خلال الاستقراءات
المسابقة ، وانق كل الأحاسيس والمشاعر التي تقولك إلى تطوير الاسترخاء
التمام.

يسكنك أن تستخدم شيئاً ما على هذه العبارات وتعتبره بداية إحيائية :

- جسمتي مريحة وشعوري مطمئن.
- إنني مرتاح وأشعر بالنعاس .
- استمراري بالهدوء يزيد نعاسي .
- ذراعي ثقيلتان وجسدي أثقل .
- جفائي يزدادان ثقلاً .. بدأت أشعر بالنعاس .
- أشعر بالراحة ، جسدي مسترخ .
- لا أبتغي سوى الراحة ولا أريد سواها .

وبدون جهد اجلس مسترخياً وعلى نحو مريح وعلى أن يكون النور باهتاً.
ردد العبارات أعلاه حينما تصبح متأثراً بالإحياءات .

وعندما تريد عينك أن تغمضان دعهما واترك المجال لنفسك لكي ترتاح
بضع ثوان، أما طريقة اشتبايح كامل للعقل بفكرة واحدة نقول لك أن هنالك عدد من

المكونات المختلفة ماثلة في أي وضع قلبي لأن الوعي ما هو إلى نتائج تجمع مكونات عديدة .

وتشمل هذه الطريقة على عدد من العمليات المنفصلة التي يمارسها المرء واحدة تلو الأخرى .

هنا يصبح الاستقراء مسألة أداء كل العمليات المنفصلة في آن واحد . وإذا تحقق ذلك تحققت معها حالات التجرد والانعزال المتوافقة مع الاحتفاظ بالإرادة.

الآن الفعل ما يلي :

لجعل فكرة النعاس للفكرة التي تريد أن نغمر بها عقلك .

ملاحظة : تتمثل العملية بالوضع المادي للجسد كما فعلت سابقاً وهي حالة متصلة بالاسترخاء العام .

أما العملية الثانية فهي أن تحضر إلى العقل المؤثرات العامة للنعاس على الحالة العاطفية وعدم ميلها للقيام بجهد هذه الأمور التي تم اختبارها في تمارين سابقة . وتتمثل العملية الثالثة في تصور عقلنا لكلمة نعاس .. كأنها كلمة كتبت بأحرف نافرة على لوحة ، ويمكنك أن تتصور نفسك مرتاحاً في جليتك ونائماً تقريباً وتتمثل العملية الرابعة في ممارسة ترديدك لكلمة نعاس، وناعس بركة لذلك وفي تصرفك هذا تحس حركات الشفتين واللسان وأنت تقولها . قلها بنعومة بخمول ، قل الكلمات ببطء أهمسها أو تمتعها إن كنت ترغب . وتتمثل العملية الخامسة في إدخال الإحساس بالسمع إلى قلب العملية . اصغ إلى نفسك وأنت تردد كلمة "نعاس" أو "نعاس" واصغ بأمعان إلى كل مقطع .

تتمثل الخطوة التالية في معرفة أنك تلفظ كلمة "نعاس" بينما تقوم بعملية الزفير . يجب إخراج الكلمة مع الزفير - تنهداً ناعساً - ويجب أن تمارس هذه العمليات في الامكان على نحو منفصل حتى تستطيع تحقيقها أو إنجازها دون جهد أو تفكير .

تكون الممارسة الأولية ضرورية لإحداث وتسيير هذه الانعكاسات المنفصلة حتى تتسجم وتتفاعل. ولا يمكننا أن نتوقع حدوث ظروف الغيبوبة حتى يتحرر العقل الواعي كلياً من مهمة الاشراف ، وسوف تفشل محاولات استقراء الإيحاء الذاتي حتى يتحرر العقل للوعي من مخمة ترتيب الظروف أو الشروط النفسية الجسدية ، لمسبب بسيط هو استحالة (بقاء) للعقل دون تفكير ، ومفكراً بشئ ما في آن واحد .

عندما تصبح الانعكاسات آلية ، يصبح العقل والوعي مشاهدا لا يفعل بما يحدث . هذا هو التجرد الذي نحس به ونختبره في اللحظة التي تكاد أن تستقرئ للتقويم الذاتي .

بعد تطبيقك لهذا الاستقراء ، يتوجب عليك أن تجلس أو تستلقي، وأن تسترخي ، وعندئذ تبدأ في تلاوة كلمة ناعس أو نعاس .. تحسس الحركات الجسدية التي تؤديها بلسانك ، شفئك ، وتلك التي يسببها تنفسك لصغ لنفسك وأنت تقول للكلمات بنعومة .. وفي عقلك ، استدع الصورة التي اخترتها المترتبة بقوة مع النعاس وأعني الكلمة المطبوعة على لوحة أو أية صورة عقلية تريدها .. تحسس على نحو جسدي أو مادي أحاسيس الفكرة الموصى بها .

تابع هذه العملية واللفظ الكلمة ببطء أشد كلما تفوهت بها ، قلها بنعومة أكثر ، ولتكن الفترات التي تفصل بين لفظها وقولها أطول . ولمت مضطراً إلى قولها مع كل تنفس خارج . وإذا نفذت عملية التوافق هذه ، دون شروقات خضع العقل، الجسد والمشاعر لهذا التأثير الإلزامي .

تابع تدريبك دون أن تبذل جهداً أو تعتمد على السرعة . فإذا كانت النتائج بطيئة، عليك أن تولج الواقع . اتبع التعليمات والإرشادات بدقة وعلى نحو دقيق. قد يكون تعلمك سريعاً ، أو قد يكون بطيئاً . فإذا كان البطء من نصيبك ، لا تتضايق . وإذا عالجت أو تهيئت التمارين المقدمة سابقاً بموقف عقلي صحيح ، ونفذتها بدقة، وجدت أنك في وقت قصير حققت التجرد الكافي الذي يساعدك على الاستفادة من

الإحياء على نحو ناجح ، وأن تطبيقك لطرائق التمثال الموضوفة آنفا ينسج التعميق
القائت للغيوبية الخفيفة.

إن كنت ترغب في شفاء مرض ما ، أو تبديل ظرف معين أو عادة في
حياتك ليس مضطرا إلى امتلاك الوسائل الاستقرائية للمعقة . وإن النتائج المعقدة
تعتمد على جسامات الإحياء ، المنمة وعلى التكرارات الواقعية وقد أعادت طرائق
للحالات النفسية ، البحث العلمي ، والوسائل التأملية ، الأمر الذي يدعو الكثيرين إلى
اختبارها.

وتتمثل الأسباب الرئيسة التي تقف عتبة أمام الاستقراء الغيبي أو تعميق
الغيوبية في -المحولة الشاقة- ، واستخدم الوسائل الاستقرائية التي لا تلتزم وذلك
لأن عقلك اللاواعي لا يوافق على الإحياء التي ترغب بها ، ولأنه يحتمل أن تنشئ
دون أن تفكر ، إحياءات سلبية تتعلق بتقدمك . ويمكنك أن تتغلب على غالبية
المقاومات باتباع الارشاد المقدم لك هنا ، ففي هذه الدراسة تجد للكثير من المعلومات
والارشادات ، إنما يتوجب على بعض القراء أن يختبروا الطرائق المتعددة للاستقراء
الغيبي الموصوف ، لعلمهم يحدثون بعض التغيرات أو التعديلات أو يوحسون بعض
الطرائق المختلفة ليكتشفوا طريقة تلائم الظروف والمتطلبات الفردية .

لا نقل لنفسك ليس هذا ما توقعته، ليست هذه الغيوبية عميقة بكفاية . أريد
غيوبية عميقة" . لا تشترط نفسك بأنك ستدخل غيوبية عميقة قبل أن تبدأ الإحياءات.
تذكر أن الغيوبية ذاتها، في أية حالة . وسيلة لغاية ، وتذكر أيضا أن غالبية الشفاءات
المحققة عن طريق التنويم المغناطيسي تتحقق في الغيوبيا الوسطى والخفيفة . فإذا
جعلت تعمقك في للغيوبية شروطا محددا فإما يعني أنك تنوم ذلك مغناطيسيا بهذه
الكثرة : "لا يمكنني أن استعيد حتى استغرق في غيوبية عميقة". أما الإحياء الصحيح
فيجب أن يكون كما يلي : "حتى ولو كانت الغيوبية التي سأفعلها خفيفة، متوسطة أو
عميقة ، فإنني سأجذب (انكر مشكلتك) حالما أستطيع " . لا يفرض شروطا واعلم أن
سبب من الأسباب الرئيسة الداعية إلى مقاومة العقل اللاواعي للغيوبية يكمن في أن

الفرد يحاول إلزام عقله اللاواعي . وعلى هذا الأسس تصبح للغيبيوبو أعرق بمحض ذاتها. إن الضغط على الأمور يصل بك إلى طريق مسدود . تستطيع أن تخلق غيبوبة خفيفة بمجرد اغماض عينيك والعد حتى العشرة . وإذا ما توافرت الظروف الصحيحة، تصبح هذه الغيبوبة أعرق فأعرق . أما إذا قلت لنفسك بعد أن تكون قد عدت حتى للعشرة: "لمت في غيبوبة إنس مستيقظ ، فإنيك تمحو ما كنت قد طورته كغيبوبة" . وعوضا عن تقبل هذا التعليق العقلي لذاتك ، لاحظت على نحو عقلي تقلا في ذراعيك ومفايك ، وقلت لذلك عقليا "اعتقد أن ذراعي يتقلان أكثر فأكثر وتنفسي بعمق" هكذا تصبح غيبوبتك الخفيفة أعرق فأعرق .

صانف رجلا في حديقة بومبي في الهند ، حقق بعض الخوارق المؤثرة، ولفت انتباهي السرعة والراحة اللتين استطاع من خلالهما الاستغراق في الغيبوبة ، دهشك إذا أخبرني أنه قضى سبع سنوات وهو يحاول الاستغراق في الغيبوبة قبل أن ينجح أخيرا . أما سبب قضائه هذه الفترة الطويلة ، فيعود إلى أنه في محاولته الأولى، توقع أحداث الغيبوبة في بضع جلسات . وعندما فشل في الاستغراق في الغيبوبة بسرعة، خاب أمله ويش وتخلي عن محاولاته . ولكنه عاد إلى محاولاته في فترات متقطعة دون نجاح ، حتى تأكد أن فشله ناتج عن أنه خلق ، دون أن يفكر إحياءات سلبية لنفسه ، وإنه لم يكن يمارس على نحو منهجي ، بل كان ينفذ تجارب عابرة ومفككة كلما شعر بأنه يرغب بها . واعلمني أن نجاحه كان حصيلة الممارسة المنتظمة.

تكون الغيبوبة المعقدة تطورا تدريجيا بالنسبة لمعالية الناس، وبالصبر والمثابرة تحل غالبية المقومات ذاتها تدريجيا . وثمة سبب لمقاومة الاستقراء الغيبوبي يتمثل في أن العقل اللاواعي يستثني طبيعة الإحياءات التي ينشئها العقل الواعي. ولا يمكن التغلب على هذه المقاومة السالبة إلى بتغيير الإحياءات.

تتمثل إحدى طرق الغيبوبة المعقدة في تسجيل وصف لتجارب الاستغراق في الغيبوبة ويمتطيع القارئ استدعاء خياله لمساعدته في هذا المجال، ليصف مشاعره

التي انغمست في النوم ، ويضمن بعض الإحياء المقدمة أذناه . وتعد طريقة التغذية الاسترجاعية " ، وصفا دقيقا أو عملا منجزا لما ينبغي وصفه والسبب الذي يدعو القارئ إلى تكريس المعلومات بذاته يتجسد في أن التجربة تجربته ، ويتوجب عليه وصفها بكلماته . وفي مايلي نقرأ الفيحاءات الذاتية التي لابد من تهيتها : "إنني جالس على كرسي - جسدي يشعر بالثقل - أشعر بتعب شديد - لا أريد أن أقوم بأي جهد - من أي نوع - أشعر بالنعاس والاسترخاء - هذا النعاس مستعق - عيناى تفوصان - أشعر بنشوة تتخلل - أفكارى تبطل - أبدو وكأننى استسلم للنوم - ومع ذلك ، سأسمع كل ما يدور حولي ، كيأني كله يشعر بالارتياح - تنقسي يتباطأ ، وبهذا ويتعمق - عيناى تنقلان - أشعر أنني - على نحو عاطفي ، في حالة هادئة ، ممتعة ، مغبطة ومرضية . إنني مسترخ ظهري وكنتفى ، لا أُرغب بالقيام بأي شيء - باستثناء للراحة - أترك هذا النعاس يزداد عمقا .

لما إذا وجدت صعوبة في التذكر ، توجب عليه التقيد بتكرارات بسيطة ومقيدة والسبب الداعي إلى كتابة الإحياء يكمن في العون المقدم لتذكرها . ولا ضرورة للتقيد اللفظي لأنم إن كان الموضوع العام يعود للاسترخاء العميق .

عليك أن تختار من الطرائق المقدمة للاستقراء الطريقة التي اختبرت فيها أفضل النتائج وتتجسد للخطورة التالية بما يلي :

- متى انجز العمق الأكصى للغيبوبة ؟
ينبغي أن تكون ملابسك مريحة وأن تكون قدمك عاريتين وقد يفيدك أن تضع غطاء خفيفا على جسمك وعليك الانتباه لدرجة حرارة الغرفة وأن لا تتعرض لتغيرات هوائية قبل بدء الجلسات .
وإذا تعمقت للغيبوبة وأدركت عمقا بعد أن تكون قد استيقظت ، فليس ثمة دليل قائمة عن أي شخص اختبر أي ازعاج أو ضيق أو خلل خلال الغيبوبة

المستقرة ذاتيا . وإن كنت قد دخلت حالة الغيبوبة العميقة أو نمت نوما سريعا وأنت تقوم بتمرينك ، فأنت مضطر ، في الجملة القادمة، أن تستقرئ غيبوبة متوسطة لا تسمح لنفسك فيها قبل أن تستغرق بعق كبير ، وتوجه إحياءات مباشرة لتمتع نفسك من فقد السيطرة . ويجب أن تسير هذه الإحياءات وفق الخطوط التالية "إنني استغرق في غيبوبة ، لكنني إن أنام ، ولن أفقد الوعي، سأظل مدركا ضجة تجري في الخارج ، لن تزعجني الضجة، وسوف أسمعها باستمرار . والغاية من ممارسة وتماريني تتمثل في غرس الإحياءات في عقلي اللاواعي" .

ولكي تكون قادرا على القيام بهذا الأمر ، عليك ألا تفقد الأمل "استمرسل في النوم" . فكر من جديد أن أحداث التغيرات في نفسك لا تتطلب التنويم الذاتي . إن هذه الدراسة تعلمنا كيف أننا نستطيع إنجاز جميع التغيرات أو التعديلات التي يمكن تحقيقها في الغيبوبة الذاتية ، المستقرة من خلال الإحياء الذاتي .

بفينا التمرين التالي في زيادة عمق الغيبوبة . ويمكنك ممارسته بصفته تمرينا أوليا لجلسة إحياء .

الغرفة المعتمة : يجب أن يمارس هذا التدريب أو التمرين في غرفة مظلمة . وتستخدم الظلمة للتامة في تدريب المتصوفين . وفي هذه الحالة تختلف طبيعة الغيبوبة لأنها تمكن المتمر من فتح عينيه دون التضيق على الغيبوبة . وأن بلوغ هذه الحالة يتطلب الكثير من الوقت والممارسة . ويصعب علينا توطيد التوازن الدقيق بين الاستغراق في اللاوعي والنوم ولتتمكن من الاستيقاظ والتيقظ . مارس هذا التمرين في غرفة كاملة الظلمة ، اختبرها وأنت تسير في الغرفة ، وأنت تمسك بعضا في يدك . وتشرق طريقك عن طريق لمس الأشياء بنهاية العصا . وبمرعة ، ستختبر الإحساس أنك "تسهر" بنهاية العصا . تلك هي بداية الامتداد الحسي . وبعد أن تكون

قد نفخت هذا الاختيار بيديك الآن ، استلق وعينك مغمضتان ، وضع أصبعك على رمش عينك ، واضغط بلطف ورقة . ومتى حركت أصبعك في الوقت الذي تلمس نقاطا معينة، يحتمل أن تشاهد بعض الاسهم الضوئية الملونة ، وتكون هذه المشاهدة نتيجة الضغط على العصب البصري، الأمر الذي يجعلك تؤديه بنعومة ورقة . أبعد يدك الآن وركز بعقلك من خلال بصيرتك ، محاولا أن تعد تصور أسهم الضوء ، دون أن تعد إلى لمس عينيك . ابق عينيك مغمضتين بينما تقوم بهذه العملية ، وتعد هذه الأضواء المظلمة للغامضة التي تشاهد أحيانا أغماض العينين ، المادة الأولية التي تتشكل منها الصور العقلية . ويمكن أن تشكل أيضا عن طريق التركيز. حول لتبليك لكي نحاول خلق صور عديدة ، التي قد تكون غامضة، احذف الرقم واحد وجعل الرقم لثتين يظهر. احذف هذا الرقم وتابع وأنت تخلق أرقما حتى تبلغ الرقم عشرة. ولا تنحصر الغاية من هذا التمرين في ضبط العقل، بل في إحداث تجديد أو ابتعاد عن عالم الواقع . ونتيجة لهذا التمرين والتمرين التالي لتعميق الغيبوبة ، تعلم أن عمق غيبوبتك سوف يتحسن.

ولنجاح التمرين استلق وذراعك على جانبك واضغط عينك . لا تحلول أن تخلق غيبوبة بل تخيل نقطة تكول حول الحدود الخارجية لجسدك. ابدأ بقمة رأسك وتخيل النقطة وهي تتحرك بالحدار إلى جانب رأسك مقتفيا الحد الخارجي لذراعك حتى تصل إلى قمة أصبعك الصغير. وبعدئذ ، لتتف الخط الواقع بين أصابعك حول إبهامك ، صاعدا إلى داخل ذراعك حتى أصبعك ، واستمر وأنت تقتفي الحد الخارجي لجسدك حتى تعود إلى قمة رأسك . وتابع تمرينك بإحساءات الغيبوبة المعمقة .

قد تنشأ العقبة أثناء تعلم التنويم الذاتي منك ذلك قد تبالغ بخيالك فتعتقد أن ما ستخبره أثناء الغيبوبة أمر صعب تحقيقه فإذا كنت تحلول أن تبلغ شيئا ما لا وجود له الآن في تصورك وخيالك فإن مثل هذا التخيل مبعث تقنمك لبلوغ حالة الغيبوبة الحققة.

وقد ينشأ عائق آخر مرده إلى أن الذين مارسوا للتويم الذاتي كثيرا ما يقللون من أهمية الدرجة التي تكلروا بها في جلسات ممارستهم. وثمة وقع لكيد هو أن الناس يميلون إلى الانقباض من قدر عمق الغيبوبة الذي بلغوه. والقراء الذين اعتادوا قراءة الكتب الموضوعة عن التويم المغناطيسي يدركون جيدا أنهم لا يضبطون بدقة ، في تقدير حجم التقدم الذي أحرزوه في مجال التويم. ويعود ذلك إلى توقع الدخول إلى تجربة غريبة غير مألوفة ، ولا شك أن للشخص بوطد فكرته للعنيدة أحيانا أنه لم يتم، وذلك عندما تكون المنافع المتصلة بالشفاء الجسدي والإحياءات التويمية اللاحقة برهانا واضحا على أن التويم قد تم وتحقق .

يمكننا أن نتجنب هذين العائقين عندما نتخلص من التعليلات السالبة ، مثل "لا تطبق هذه التجربة جيدا" أو "لا أحرز تقدما" .

بشير الواقع إلى أن حالة الغيبوبة قد تتغير بحسب موقف الفرد ، العقلي والماعطاني، في اللحظة التي ينفذ جملة غيبوبة مستقرة . وأثناء الجلسة ، قد يتعرض لتفريغ عضلي أو ثوترات عاطفية، وهكذا يبدو قلقا ، وقد يبدو له بأنه لا يتقدم . ولكن الواقع يشير أنه يقوم بخطوات حقيقية وإيجابية باتجاه إنجاز الاسترخاء، للتوازن الماعطاني وحالة الغيبوبة . من جانب آخر قد يسترخي ويستغرق بمسالم إلى حالة مرضية ومبهجة للنشوة . ونقتضي الحكمة تجنب التأثير بـ "الصعوبات والانخفاضات" التي قد يصادفها المختبر في جلسات الإحياء .

وفي كل الحالات ، تتميز حالة الغيبوبة باحساس الابتعاد ، لكن هذا الإحساس لا يعني فقد الوعي .

لا تضعيم السيطرة الإرادية أبدا في حالة الغيبوبة للتويم الذاتية . والحق أن ضياع وقد السيطرة الذاتية يعني عدم تحقيق للتويم الذاتي ، وذلك لأن الفرد ينساق إلى غيبوبة أصم التي تتحول ، في الحال ، إلى نوم عادي يستيق منه بالطريقة المألوفة. وتعتمد الفترة الزمنية تقوم على مقدار تعبته وراحته وعلى الانشغالات أو

الاضرابات الخارجية أو الإحياءات اليقظة التي أنشأها لذاته قبل البدء بجملة الإحياءات.

إننا نجتاز ، قبل أن نفقد الوعي ، بسرعة من خلال ما ندعوه بلغة علم النفس الحالة النعاسية ، وفي حالة اليقظة نجتاز أيضا حالة شبيهة نوعا ما موصوفة بأنها طاردة للنوم. ونعدها بين الحالتين شبيهتين بغيوية التنويم، لكنهما تتصفان بديمومة قصيرة بحيث أننا ، ونحن نجتازها على نحو مألوف أو عقب اليقظة، لا نحفظ بما يذكرنا بها.

نستقرأ حالة الغيبوبة التنويمية الذاتية في الوضع الذي نترك لأنفسنا حرية الاستغراق تحت سطح العقل، أو في الحالة التي تسحب وعينا من العالم الخارجي إلى الداخل، حتى تقترب النقطة المركزية للوعي من الحد الذي يفصل العقل الواعي عن العقل اللاواعي ونظل هادئين أو معلقين في هذه الحالة الغيبوبية المجردة.

يمثل هذا الفن بكامله في أن نظل هادئين عقليا ، .. لا نرتفع إلى السطح لكي لا نكسر الإحساس بالتجرد ، ولا نفطس بعقو لكي لا نجرف إلى عالم للنسيان، وفي هذه الحالة ومع الممارسة ، نتعلم أن نستقي ما يكفينا من الوعي والإدراك لنظلي متصلين بالعالم الخارجي. وفي هذه الحالة أو الوضع يظل عقلا وإرادتنا في متناول يدها، نستعملهما لننجز ما دعاه كريشنا مورتي : "الوعي أو الإدراك للاختار" . وإذا استعملنا التنويم الذاتي على نحو إيجابي ، سمحنا للإحياءات أو للترغلات أ، تمر خلال عقلا. أقول كلمة "ممضا " لأن إحياءاتنا هي التعبير عن حاجتنا، آمالنا ، أمنياتنا، ورغباتنا الدائنة من أعماق كياناتنا .

يعلم عدد كبير من الناس ، استقروا معرفتهم من أنفسهم أو من شروح مسابقة، أو تسجيلات علمتهم للتنويم الذاتي ، أن المنوم الذي استسلم لتنويم منوم (أو تسجيل منوم) والإحياءات التنويمية التي تساعده على تنويم ذاته ، أمور تنبئ له فرصة للتنويم الذاتي. ومع ذلك ، يوجد ما نستطيع أن نتعلمه على نحو أفضل في التنويم الذاتي من أن ننام ومن الإحياءات التنويمية اللاحقة التي يفرضها علينا المنوم .

ويمكننا أن نقول أننا نستطيع أن نتعلم التنويم الذاتي بهذه الطريقة، إنما لا نستطيع هذا التصرف قيل أن نكون قد اكتسبنا شيئاً من المعرفة عن الموضوع . هذا، لأن التنويم الذاتي قدرة كاملة يمكن أن نسيئ إليها كما نسيئ إلى باقي القدرات.

إن تعلم التنويم الذاتي يعني تنمية التعاون المشترك بين العمليات العقلية والعاطفية وتمثل هذه النتيجة تنمية الجسد من خلال التمرين للجسدي ، اكتساب المهارات النفسية ، عوض المهارات الجسدية . إذن فالقدرة على الانسحاب إلى عالم الداخل، حتى ولو كان هذا الانسحاب في غيبوبة خفيفة، ليس نوعاً من الحيلة، أو الخدمة النفسية بل مهارة ، مثل المهارات الأخرى ، تتحسن بالتمرين والممارسة.

ليس ما يدعو إلى عدم الاستعانة بالعون الذي يقدمه المنوم في عملية تعلم التنويم الذاتي، إنما يجب أن نذكر أن القدرة المكتسبة من خلال الإحياءات التنويمية لللاحقة التي يقدمها لنا شخص آخر . يعني أن الدخول إلى الغيبوبة يجب أن نتلوها جلسات يومية انتظامية لتركيز القاعدة في نفس الشخص .

الخلاصة

نجد في هذه الخاتمة عددا من النقاط قد تكون مفيدة كتصحيحة ، ارشاد أو مذكر. لا تقلق أو يعتربك الشك بشأن "العودة إلى" أو "الاستيقاظ" من أية حالة من حالات الشعور أو الوعي المستقرة . وقبل أن تبدأ بالتمارين. قدر الوقت المتوافر لديك - فكر لذلك : "لستطيع قضاء نصف ساعة" (أو مهما تكن الفترة الزمنية) . اغرس الفكرة في عقلك ، وتابع التمرين . وعلى الرغم من أنك قد دفعت بالفكرة ، فإن قسما من عقلك يظل ينبهك متى قاربت الفترة الزمنية نهايتها وإذا كان العقل الواعي قد نسي الوقت ، فإن عقلك اللاوعي ينكرك به . وإليك أهم النقاط التي تعد كنصائح وارشادات لك في الإحياء الذاتي وكوسيلة لتحقيق كمال القدرة الداخلية الكامنة عن طريق التنويم المغناطيسي الذاتي .

•• لا تقلق بشأن التساقط في الغيبوبة ، عندما تمارس جلسات الإحياء الذاتي. وإذا ما قلقت ، كانت العملية شبيهة بالاستملاص للنوم ، وسوف تتحول حالة الغيبوبة العميقة إلى نوم عادي سوف تستيقظ منه ، بعد استراحة قصيرة ، بطريقة عادية تماما .

•• أفضل الأوقات لاستخدام إحيائك الذاتي هي تلك التي تعقب البقطة مباشرة والتي تسبق النوم. وإيه لتمرين جيد أن نتبع روتيننا منظما ، نقضي فيه ثلاث أو أربع دقائق كل صباح ومساء نركز على الإحياءات .

•• إن كنت قد أصبحت مدركا لتوتراتك العديدة في غضون جلساتك القليلة الأولى.. فلا تشعر بالاضطراب . فصل هذا الاضطراب جزء من عملية الاسترخاء. فلا بد للتوترات المكبوتة أن تتحل ، بعضها يهبط إلى القاع

وبعضها الآخر محل ذاتها عندما تتطغى الإرادة . فكر في داخلك "إنسي مسرور لاتخلص من ذلك" وتابع تمرينك . قد تستمر للتوترات في الظهور لبضع جلسات ، لكنها ستختفي قريباً .

•• وجه إحياءك إلى إزالة المواقف السلبية التي نشأت نتيجة لخيبات الأمل . وعليك، يوماً بعد يوم ، أن تضمن إحياءك أفكاراً متبدلة للحد الذي ستقدم فيه تمرينك فوائد تقديمه .

•• لا تنسى أبداً أن الألم والتعب هما إشارات الطبيعة . يجب ألا تستعمل الإحياءات للقضاء على هاتين الإشارتين قبل التأكد من أسبابهما . لا تقض على أعراض الألم أو التعب ما لم تكن متأكداً أن الحكمة تقضي بذلك . كرر الإحياءات وأنت على أكمل ما يكون من اليقظة . كررها بأسرع ما يمكن.

ملاحظة : أثناء المراقبة الذاتية لاحظ أن الأقوال التي تمكك بالقوة والدعم وسجلها ولا تبالي بصيغة العبارة وقلها بلسانك وثق أنها لعموم القوي متى احتجت إليها على نحو ياتس لأنها (أي الإحياءات) ملطقة في طبيعتها وقيمتها تتجلى في أنها منظورات مصححة وسند أخلاقي .

الأحلام

الأحلام

شغلت الأحلام التي يتعرض لها الإنسان أثناء نومه اهتمام بني البشر منذ وجود البشرية ، كما تدل على ذلك الكتب السماوية التي أوردت القصص والروايات حول الأحلام وما تهدف إليه من حكم وأمثال وتنبؤات في الحاضر والمستقبل .

وما تركه القدامى من تراث فكري وأدبي وفلسفي من آثار الحضارات الهندية والصينية والعربية جاء عامراً بمواضيع المنامات والأحلام ومعالجتها وطرق تفسيرها وتأويلها حسب مقتضيات البيئة والعصر والظروف المحيطة بتلك الأمم والمجتمعات^(١) .

ويرى العالم النفسي للفرد آرلر أن من يعتقد بأن الحلم هو نبوءة بالمستقبل لأن بعضه يصدق فذلك في الحقيقة حديث خرافة يتمسك عادة بأهدابها كل شخص يؤمن بغيرها من الخرافات ويدافع عنها كل من يشهد الشهرة بمحاولة إقناع الناس بأنه من المتنبئين.

ويعتقد علماء النفس الذين عالجوا مشكلة الأحلام بأن حياة الإنسان البيولوجية تخضع لإقاعات دورية خاصة أهمها تتالي حالات اليقظة والنوم .

ويرى فرويد أن التصور قبل التاريخي للحلم له صدى يتردد جلياً في تقويم شعوب العصور الكلاسيكية للأحلام. حيث كان من المسلم به عندهم أن للأحلام علاقة بملم للكتلت فوق الإنسانية التي كانوا يؤمنون بوجودها وإن الأحلام تحمل كواشف من عند الآلهة والجن. لما جاء أرسطو كان الحلم موضوع بحث سيكولوجي وذلك في الكتابين اللذين يعرض فيهما أرسطو للأحلام .

فأرسطو يحتسب أن الأحلام ليست مبعوثة من الآلهة ولا هي ذات طبيعة إلهية بل هي جنية لأن الطبيعة جنية وليست إلهية .

(١) د. مصطفى غالب : في سبيل موسوعة نفسية .

ويقول أرسطو :

يعتقد المرء أنه يجتاز نارا ويلظى بها وما به غير هذا العضو أو ذلك قد
مسخ قليلاً ويعتقد فرويد أن قبل أرسطو لم يكن التقاء يقرءون بأن اللحم نتاجاً ينبثق
عن النفس النائمة بل يرون أنه وحياً من الجانب العلوي الإلهي ولقد أخذ يتبين بينهم
كلا التيارين المتقابلين اللذين يتكاسبان تقويم اللحم في كل عصر من العصور .
فهم قد فرقوا بين أحلام صادقة ذات قيمة ترسل للنائم تحذير له أو تبصيراً
بالمستقبل . وأخرى لا غناء فيها لمكرة معدومة القيمة كان هدفها سوق الحالم إلى
الضلال أو دفعه إلى التهلكة .

ويشير جروية عماكروبيوس وأرثميدوروس إلى قسمة الأحلام فيقول :
كانت الأحلام تقسم إلى طبعيتين : الأولى يقال أنها تأثرت بالحاضر أو الماضي ولكنها
خالية من الدلالة على المستقبل . وكانت تشمل المنامات التي تصور فكرة أو عكسها
"كالجوع أو اشتباعه" تصويراً مباشراً ثم الخيالات التي تضخم فكرة أو تضخمها
مفرقاً في الخيال مثل الكابوس . وأما الثانية فكان يقال على العكس أنها تصدد
المستقبل وكانت تشمل النبوة المباشرة يسميها المرء في الحلم ، الرؤيا تمسح إلى
حدث مستقبل ، الحلم الرمزي الذي يحتاج إلى تأويل .
إن حياة النهار بأعمالها وذاتها لا تتكرر في الحلم إطلاقاً بل أن الحلم إنما
يهدف إلى تخليصنا من كل ذلك .

لم يكن بورداخ العالم الوحيد الذي عالج مشاكل الأحلام بل هناك العالم فيخته
الذي يصف الأحلام بأنها إحدى المكررات الخفية في طبيعة الروح المنطوية في نفسها
على دوائها وبضيف :

وفي الأحلام تسمى ذكرانا عن المحتويات المنظمة للشعور المستتقظ وعن
مسلكه السوي كأنما لم يعد لها وجود .

إن النفس - وقد كانت تنفذ كل ذاكرة - تنفصل في الحلم عن المحتوى
للمألوف لحياة اليقظة ومشاعها .

ويذهب العالم يمن في كتابه الذي ظهر في علم النفس عام ١٨٥٥ إلى أن محتوى اللحم تحدده دائماً شخصية للحلم الفردية وسنه ونوعه وطبقته ومستوى تعلمه وأسلوبه المألوف في الحياة وما اشتملته حياته السابقة جميعها من التجارب والأحداث. ومن الناحية العلمية يعتبر رأي الفيلسوف ماس من الآراء للقاعلية القاطعة إذ يقول : وتؤكد الخبرة ما يذهب إليه من أننا نحلم في معظم الأحيان بالأمر الذي نتجه إليها أشد انفعالاتنا ومن هذا نرى أن انفعالاتنا لا بد أن يكون لها تأثيرها في أحداث أحلامنا .

يعتقد العالم فرويد الذي أوجد للعديد من النظريات العلمية المتعلقة بالأحلام وتفسيرها أن هناك على الأقل حقيقة لا نزاع فيها هي أن المادة التي تكون محتوى الحلم إنما تستمد جميعها من الخبرة على نحو وآخر .

أي أن الحلم حسب رأي فرويد إنما يستحضرها أو يتذكرها .

ويضرب العالم النفسي دلبوب مثالا فيقول : إنه رأى في الحلم فناء منزله وقد كساه الثلوج ورأى عظامتين صغيرتين تجمدتا واندفقتا تحته فسارع إلى اللقائهما وتدفنتهما ثم أعادهما إلى ثقب صغير خصص لهما في الحائط ، لما كان يعلمه من فرط حبهما له. وكان دلبوب يعرف في الحلم اسم النبات : اسبلنيوم روتامورليس .

وقع الحادث في عام ١٨٦٢ وبعد ذلك بسنة عشر عاما أي في عام ١٨٧٨م كان هذا العالم يزور صديقا له فلمح لديه سجلا صغيرا ضم أزهارا مجففة لنباح إلى الأجانب في أنحاء سويسرا على سبيل التذكرة .

وهنا جالت في خاطرة إحدى تذكياته ففتح للسجل فإذا هو يرى "اسبلنيوم" علنذ وضحت الرابطة ففي عام ١٨٦٠ أي قبل الحلم بعلمين زار دلبوب أخت صديقه هذا في رحلة حرمها وكانت تحمل معها هذا السجل لكي تقمه هدية لأخيها وقد أخذ دلبوب السجل منها ودون اسمه بأسفل كل نبات مجفف اسمه اللاتيني بأملاء أحد المهتمين بعلم النبات .

ويعلق فرويد على هذا الحلم والترابط بينه وبين التذكرى فيقول :

أن يكون للأحلام سلطان على ذكريات لا تتال في حياة اليقظة ظاهرة ملحوظة ذات خطورة نظرية حتى إنني لأود الإلحاح في التنبيه عليها بضرب مثال آخر من أمثلة الأحلام : يحدثنا موري كيف ظلت كلمة "موسيدان" ترلود خاطره في أثناء النهار دون أن يعلم من أمرها شيئاً سوى أن ثمة مدينة من مدن فرنسا تحمل هذا الاسم . وفي ذات ليلة لاح لموري في الحلم أنه يتحدث إلى شخص يقول له : إنه قد جاء من موسيدان.

فلما سأله عن موقع هذه المدينة ، أجابه : موسيدان مدينة صغيرة في مقاطعة الدردني، فلما استيقظ موري لم يصدق هذه الإفادة التي تلقاها في الحلم ، ولكن القاموس الجغرافي أثبت له تمام صحتها .

يقول المثال للعاصي إن الأحلام تأتي من المعدة ، وقد توصلت للنظريات إلى أن الحلم ينتج أساساً من إزعاج يصيب النائم الحلم استجابة لهذا الإزعاج^(١) . ويرى فرويد في أمر العال المثيرة للحلم أن قيام هذه المشكلة لا يمكن أن نناقشها إلى بعد أن أصبح الحلم موضوع بحث بيولوجي .

ويتساءل العلم الحديث :

هل المنبه إلى الحلم وأحداثه كثير الأنواع ؟

وتجيب الأبحاث والاستنتاجات والتطبيقات لعلماء النفس : ربما تعددت أنواع مصادر الحلم إلا أن المنبهات الحسية ولتهيجات الجسمية تعمل على عمل الحوافز للحلم .

لقد صنف فرويد الحلم ومنابعه إلى أربع صنفات :

١-منبهات حسية خارجية موضوعية.

٢-منبهات حسية داخلية ذاتية .

٣-مصادر نفسية خالصة للتنبيه .

٤-منبهات جسمية باطنية عفوية .

(١) نفس المصدر السابق .

ولذلك استسلام الفرد للنوم ويحاول اغلاق عينيه فإنه يتعد بكل حواسه عن كل منبه أو تغيير في المنبهات الواقعة عليها .

ويعتقد فرويد أن ضوء ساطع إلى أعيننا أو بلوغ ضوءاء لأسماعنا أو تهيج مادة رائحة عشاء الألف المخاطي أو التحرك في أثناء النوم لا إرادياً فنكتشف عن جزء من جسمنا ونعرض بذلك للبرد أو تغيير وضعنا فنعرض للضغط أو الملامسة وقد نعرض للسعة بعوضة .. هذه جزء من كل المنبهات التي تتضمنها حالة النوم أو التي من شأنها أن تنهي عملية النوم أو قد تكون مصدراً لهذا الحلم .

أما فيما يتعلق بالمنبهات الحسية الذاتية فيرى فرويد أن من الواجب أن نمسلم بأن نصيب المنبهات الحية الموضوعية في إثارة الحلم يظل غير منازع مهما كان من أمر اعتراضاتنا .

لننا نلتصق لمصادر تعمل مثل عمل المنبهات من حيث طبيعتها أي إثارته^(١) .

يقول العالم فرونت :

واعتقد أن جزءاً جوهرياً من أوهام الحلم يرجع كذلك إلى الاحساسات^(٢) الذاتية البصرية والسمعية التي تألفها في حالة يقظتنا في صورة نقاط وضاءة تدرج فوضاهما

(١) إثارة (تبه ، تنبيه) Stimulation دلالة عامة وشاملة متعددة المعاني :

أ- التغيرات الحاصلة في التركيب الفيزيولوجي للجسم وطاقاته والتي يمكنها الوصول إلى مراكز الأعصاب المستقلة لدى الجسم الحي وإحداث الإثارة فيها .

ب- التغيرات التي تحدث إثارة لاحقة في أعضاء الاستقبال لدى الجسم الحي أو تؤدي إلى أحداث نشاط عصبي في أعضاء الاستقبال الحسي .

ت- عملية يجري من خلالها أحداث تغير في الجسم الحي أو في الظروف المحيطة به من أجل البحث على الاستجابة، وتم بواسطة مؤثرات خارجية أو داخلية وتحم عنها استجابات معينة أو تصرفات محددة .

(٢) إحساس (صدق) Sensation هو إما الحالة الشعورية البسيطة التي تنشأ عن تأثر الأطراف العصبية بمبه ما حيث ينتقل هذا للمنبه الذي تنقله أعصاب الحس في الدماغ . وفي الإدراك الحسي هو العنصر النهائي الذي لا يقبل التجزئة ، ويعتمد على تأثير المنبه على عصب استقبال الحس .

في حقل البصر إذ أنظم أو طنين أو صفير في الأذن إلى آخر هذه الاحساسات التي تدخل ضمنها التهيجات الذاتية للشبكية بنوع خاص .

إن هذا ما يعال ميل اللحم الملحوظ إلى أن يبهز أبصارنا بموضوعات زاهرة تماثل هذه الاحساسات أو لا تفرق منها .

ويرى فرويد للتهيجات الحسية الذاتية من حيث هي مصدر من مصادر صور الحلم تعطي صورة واضحة على المنبهات الموضوعية . فهي لا تقف على هذه الصنف الخارجية وحسب بل كلما دعت إلى ذلك حاجة التعطيل .

إن قوة التهيجات الحسية الذاتية على إثارة اللحم يتلخص فيما يعرف بالهلوس ما قبل النوم التي يصفها يوهانس مولر :

إنها ظواهر خيالية بصرية ، وهذه الظواهر صور يغلب أن تكون شديدة الوضوح سريعة للتغيير ، تنزع إلى الظهور ظهوراً مطرداً عند الكثير من الناس في فترة الأخذ في النوم ، وقد تدوم أيضاً برهة بعد فتح العين .

ولقد درس موري هذه الظواهر وأكد بعدها صلتها بصور الحلم بل وحنثهما ، كما أكد مولر .

وهناك الإحساس التالي Aften - Senation وهو إحساس بصري يحدث عادة بعد أن يكون المنبه الخارجي الذي يحسه وسببه قد كف عن العمل . فهو إذا استمرار للعملية الإحساسية بعد زوال المنبه الخارجي مما يؤدي بدوره إلى قيام المزيد من التجارب الحسية . تتجلى هذه الظاهرة بنوع خاص في مجال الرؤية والابصار .

وهناك الإحساس بالألم - إحصار Algesia Analgesia ، الغيبسا تعني القدرة على الإحساس بالألم واعتباره ومعاماته . ويمكن قياس الحساسية بمنبهات الألم والوجع بواسطة آلة خاصة هي للظم أو المؤلم Algesimeter و Algometer .

أما أنالغيسيا أو الإحصار فتدل على الضد بمعنى إبطال الإحساس بالألم وإزالته أو تسكينه فهي زوال الألم دون تخدير . وهناك الإحساس اللمسي Aesthesia وهي لفظة تطلق على جميع الإحساسات التي تلامس سطح الجلد ويشعر بها ، وهناك آلة خاصة لقياس مسافة بين نقطتين على سطح البشرة عندما يجري تبييه النقطتين على سطح البشرة (أي تبييه النقطتين في آن واحد) بحيث يمكن التمييز بينهما كل على حدة Aesthesiometer .

يقول موري :

إن أحداث هذه الظواهر يستلزم قدرا معينا من الاستسلام للنفس ، بعضا من الإرخاء لجهد الانتباه .

إلا أنه يكفي أن تحل بالمرء حالة سبات لا تريد مدتها على الثانية كي تقع إليه هلوسة قبومية (بشرط أن يكون عنده الاستعداد الضروري) .

كما وجد موري أنه إذا عاد الاستيقاظ بعد برهة (وقبل أن يأخذ النوم) تتأرجح أمام نظريه في صورة هالوس قبومية .

أما مصدر التنبيه في الأحلام التي تقع في الصباح قبيل الاستيقاظ فهو الضوء الموضوعي الذي ينفذ إلى العينين في غرفة أخذ يغمرها النور .
يقول شتروميل :

إن النفس تصير في أثناء النوم أعمق وأشمل إدراك حسي^(١) بجسميتها منها في يقظتها وهي تضطر من خلاله أن تستقبل ما لا حس لها به في يقظتها من انطباعات تصدر عن أجزاء من الجسم أو عما يصيب للجسم من التغييرات وتضطر إلى التأثر به .

(١) إدراك حسي Perception هو العملية التي يصبح فيها المرء واعيا على الفور لشيء ما ، ويقال للإدراك حسيا عندما يكون ذلك الشيء الذي نعيه على الفور هذا الشيء الذي يؤثر في أحد أعضاء الحس لدينا . وهناك نظريات عديدة في تحليل الإدراك ومقوماته وكيفية حدوث الإحساس بوجود الأشياء الخارجية وعلاقات هذه الأشياء ودور الخبرة الماضية في تفهم المدرك والعلاقة بين الحواس والمنبهات . وهناك إدراك خارج نطاق الإدراك الحسي (ESP) Extra-Sensory Perception وهو مصطلح اخترعه الباحث ج.ب. راين في حفل ما وراء النفس (أي ما يتعلق بالظاهرة النفسية غير المعروفة علميا) لكي يشمل ظواهر مثل التلمس (Telepathy) والاستشفاف أو المعرفة المباشرة المتأتية دون استعمال الحواس. لكي يدل به على حصولها من حين لآخر ويؤكد على وجود بعض الدلائل التي تدعم حقيقة تلك الظواهر .

وقد قام راين بتظيم عشر لدراسة هذه الظواهر النفسية . وهو اصطلاح عام يدل على اكتساب للمعرفة وتحصيل الإدراك عن طريق سبل وأقنية هي غير سبل الحواس وأقنيتها . ويوجد نوعان رئيسان من هذا الإدراك المتجاوز للحواس هما الاستشفاف أو القدرة على رؤية الأشياء أو الحوادث غير المنظورة Clairvoyance والتخاطر أو انتقال الأفكار والإحساس ما عن بعد Telopathy . أما الإدراك الواضح لمضمون الشعور Apperception ويعني الإدراك التمييزي أو عي الأحاسيس التي أدركها المرء بطريق الحواس ثم التمعن فيها وتبسيط الوعي الفاعل

يقول أرسطو :

إن من الممكن كل الإمكان أن يستشعر المرء في أحلامه مبادئ مريض لم يستطع أن يلحظ شيئاً منها في حياة اليقظة وذلك لما يصيب الانطباعات من التحسيم على يد اللحم ، ومن الأمثلة على قوة الأحلام التشخيصية ما أورده الدكتور مصطفى غالب في عرضه لكتاب الأحلام لميجموند فرويد فيقول :

ينقل تيمسيه عن أرتيج قصة امرأة في الثالثة والأربعين من عمرها ظلمت تعذيبها أحلام هيلة^(١) طولا بضع سنوات على رغم ما كان يبدو من اكتمال صحتها ثم كان أن فحصها الأطباء فوجئوا بها مرضاً بادئاً من أمراض القلب لم يلبث أن أنفذ فيها فعله .

لما الأحلام والمصادر النفسية للتنبيه ، إننا لا نبدأ الحلم بالأشياء التي تشغل جل اهتمامنا في النهار إلا بعد أن نتقذ ما يمتاز به كل طريف من قدرة على الإثارة.

إن أغلب الكتاب يقسمون الأحلام لطبقتين رئيسيتين :

أحلام ترجع إلى تنبيه عصبية^(٢) وأخرى مرجعها للتداعي^(٣) التي ليس لها سوى مصوري الاستحضار .

عليها. ويختلف عن الإدراك للفعل ويتيح المجال أمام القيام بإجراء الربط بين المحسوسات الجديدة والمذكرات أو الحفريات الماضية وتقييمها في ضوء الماضي.

(١) لفظة : هي المخافة من الأمر لا يدري المرء ماذا يهجم عليه منه . ويراد بها في التحليل النفسي الحروف الذي يكون من يمكن يستغل فحسب كهيوب العاصفة أو الرسوب في الامتحان .

(٢) كل تنبيه يصدر عن البلدة أو الجسم الإنساني ومن خلال الوظائف والعمليات الفيزيولوجية أو قد يكون تنبيه من الخارج بقصد إثارة الجسم أو أجزاء معينة منه . فلا بد له من الارتباط بالملهاز العصبي المركزي لكسي يتم إيصال الملهيات الجسمية والاستجابة لها.

(٣) التداعي الحر Free Association هو اختبار في حقل التداعي والترابط النفسي ، مثلما أنه طريقة في ميدان التحليل النفسي . في الاختبار يعطى الشخص كلمة معينة من مجموعة كلمات مدرجة في قائمة خاصة ، ثم يطلب إليه ذكر أول كلمة طرأ على ذهنه بفعل للذهن . وقد استخدمه المحلل النفسي يوتغ في اختبار الشخص . وفي الطريقة هو اختبار يقوم على مجرى الأفكار وتداعيها ، إذ يعطى الشخص كلمة منه ثم يترك له أمر التداعي أو

يقول فولكيت :

وأما أحلام التذاعي بالمعنى الصحيح فلا تترك مجالاً للحديث عن مثل هذه النواة الراسخة المعتمدة من التنبيه الجسمي . بل يكون مركز الحلم نفسه وهي التماسك . فالحياة الفكرية التي لا تعرف في الحلم عامة ضابطاً من عقل أو فهم لا تجد هنا ولو تهيجاً جسيماً أو نفسياً ذا أهمية نسبية يحفظ تماسكها " وهكذا تترك لانسبابها وتلاحقها المنقلبين وتدخلها القوضى فيما بينها .

لما فونت فهو يحاول أن ينقص من شأن العامل النفسي في إثارة الأحلام

فيقول:

ومن الخطأ أن تعد نهاريل الحلم هلاوس صرفة . فالأرجح هو أن معظم صور الحلم إنما هي في الحقيقة أوهم حسية من حيث أنها تتفرع عن الانطباعات الحسية الواهنة التي لا تخبو أبداً في أثناء النوم.

سرد الأفكار بحرية واستمرار حسبما تنظر في باله ودون التقيد بمنصر الزمن والطريقة تؤلف في جوهرها أسلوب التحليل النفسي .

والتذاعي القسري أو للتكلف *Constrained Association* بعكس التذاعي الحر أو الطليق وهو نوع من اختبار الترابط والتذاعي ، حيث يتوجب على الشخص الخاضع له أن يضرر ويظهر علاقة محددة ومعينة مع الكلمة أو الفظة للنبه فلا يكون التذاعي حراً وطليقاً . وتذاعي الأفكار *Association* أو ترابطها . يطلق في علم النفس على تلك العملية التي بها تتكون علاقات وظيفية بين ضروب مختلفة ، من النشاط النفسي أو بين شتى الحسابات النفسية خلال التعارب الشخصية . تستعمل لفظة التذاعي عند التحدث عن ارتباط معنى بمعنى آخر أو عندما يشر معنى آخر سبق أن ارتبط بالأول أثناء التعارب السابقة - (يوسف مراد) .

والتبني أو الاقتران الشرطي (*Association Conditioning*) هو العملية التي يتم بواسطتها وقوع استجابة معينة لنبه أو شيء أو موقف ، هي غو النبه أو الشيء أو للموقف التي تقع الاستجابة الطبيعية العادية لها . (كاستجابة الكلب لصوت الجرس عن طريق سيلان اللعاب بدلاً من الاستجابة الطبيعية للطعام وذلك في تجربة بافلوف *(Pavlov)* الشهيرة وقد استعمل للمصطلح في البداية في الحالة التي يمد فيها فعلاً منكبساً معيناً من عادته أن يتبع منها طبيعياً مثل (أ) . يتبع منها آخر مختلفاً مثل (ب) ، وذلك عن طريق الاقتران الثابت بين (ب) و (أ) (كالاقتران بين دق الجرس وبين تقديم الطعام في تجربة بافلوف) . وقد كان أول من لاحظ هذه الظاهرة (تويتماير *Twitmeyer*).

أما فيجاني فيعمم هذا الرأي على جميع صور الحلم فيقول :
إن عللها الأولى منبهات حسية ولا ترتبط المستدعيات المستحضرة بهذه المنبهات إلا
من بعد .

يقول تيسيه استزادة على ما قالوا :
إن الأحلام ذات الأصل النفسي الخالص شيء لا وجود له وإن الأفكار
المشتتة عليها أحلامنا تجيء إلينا من الخارج .
أما الفيلسوف الكبير فونت فيقول :
إن المنبهات الجسمية واللبواعث النفسية سواء أكانت خافية لم كانت واضحة الصلة
بمشاغل النهار تعمل متأخرة في معظم الأحلام .

يقول فرويد : إن دراستنا العلمية للحلم تبدأ من الفرض : إن الحلم نتاج
لنشاطنا النفسي الخاص . غير أن الحلم بعد أن ينقضي يثير العجب من أنفسنا كأنه
شيء غريب عنا بلغ من قلة التزامنا بالتسليم بمسئوليتنا عنه أن صار عندنا للتسامل :

ما أصل هذا الشعور بأن الحلم دخل علينا ؟
أتقع في الحلم تغييرات في عمليات النفس ؟
ما الصفات السيكولوجية للحلم ؟

فينخر يؤكد الفارق الجوهرى بين حياة الحلم وحياة اليقظة أو استخلص من
هذا الفارق مقدار ما استخلصه هو من النتائج للبعيدة .

إن فينخر في كتاب (عناصر النفس الفيزيائي) يرى أنه لا مجرد انخفاض
الحياة النفسية الشعورية دون عقبة النشاط السوي ولا تراجع الاكتباه عن مؤثرات
العالم الخارجى كغفوان في تطويل خصائص الحياة الحاملة من حيث مباينتها لحياة
اليقظة .

ويقول :
لو أن مسرح النشاط للنفسى كان في أثناء النوم هو في اليقظة ما جاوز الحلم

فيما أرى أن يكون امتدادا للحياة الفكرية المستيقظة مع بعض الانخفاض في الشدة .
وعلى حسب شلاير ماخر :

إن النشاط الفكري يتأدى أثناءها في تصورات مجردة لا صور ولكن الفكر
يتأدى في الحلم بواسطة الصور قبل كل شيء .

وفي مقبورنا أن نلاحظ حين يقترب منا النوم أن نشاطنا الإرادي إذ يتأبى
علينا أكثر لنبعث بقدر تأليه أفكار لا إرادية تدرج جميعها في طبقة الصور ، فالعجز
عن نوع العمل الفكري الذي نشعر أننا نستهدفه إراديا مع انبعثات الصور الذي
يصحب هذا التثنت في الانتباه خالصتان تستمران في الحلم و يحملنا التحليل
السيكولوجي للأحلام على أن نرى فيهما من سمات الحياة الحاملة .

يرى فرويد بأنه قد فصلت عن موضوع سيكولوجية الحلم المشكلة الجزئية :
هل تمتد الاستعدادات والمشاعر للخلق إلى الحياة الحاملة بؤبؤ أي مدى ؟ .

ويضيف قائلا :

وهنا سوف نجد أنفسنا من جديد تجاه ذلك التناقض الذي عجبنا له .

يقول يسن :

لنا لا نصير في الحلم أحسن أو أفضل بل على العكس يبدو الضمير نفسي
الحلم أخرس فلا يستشعر المرء أغورا من شفقة ولا يقدر أن يكتب أنفجاس الجرائم فيمسرق
ويختصب ويقتل دون أن يكثر لئلا كثيرا لما هو فاعله ودون أن يلحقه الندم .

ويقول رانثوك :

لا ننس أن الحلم تخطر فيه المستعجات وتتصل الأفكار دون أقل للتفات إلى
التكبر أو العقل أو الذوق الجمالي أو الحكم الظاهري . فمكسة الحكم ضعيفة غاية
الضعف والانصراف عن القيم الخلقية هو الغالب .

ويقول فولكت :

الأحلام - كما نعلم جميعا - مطلقة الجماع فيما يتصل بالأمور الجنسية بنسوع
خاص ، فالحالم تغيب عنده كل قطرة من الحياء ويهجره كل شعور أو حكم خلقي ثم

هو فيما يتعلق بالآخرين كذلك يراهم جميعا - لا يستثنى منهم أولئك الذين يكن لهم
أعمق الاحترام - في أسلوب يرتاع في يقطئه من التقريب بينهم وبينها ولو بالفكر .

أما شوبنهاور فيؤكد أن كلاما يسلك في الحلم ويتحدث بما يتفق وطبعه كل
الاعتقاد. ويؤكد ب. فيشر أن المشاعر الذاتية والرغبات أو الحالات الوجدانية
والانفعالات تكشف عن نفسها في انطلاق الحياة للعالمية وأن الأحلام مرآيا تعكس
الخواص الخلقية للناس .

ويقول هاندر :

وفيما خلا شواذ نادرة يبقى الفاضل فاضلا في حلمه فيقول الإغراء وينأى بنفسه عن
الكراهية والحمد والغضب وسائر الرذائل .

وأما شولتس فيقول :

في الأحلام الحقيقية ففيها نرى أنفسنا على ما هي عليه بالرغم من كل قناع قد نتخذه
للملا بالنفالة أو بالذئبة..

فالكريم لا يتركب جرما شائنا ولو ففي الحلم فإن فعل استقطع فعله كأنه شيء
غريب عن طبيعته ..

والإمبراطور الذي يمتلئ بالثقة أمر بموت الخدع عاياه لأنه رأى في المنام أنه
يطوح به إلى الإمبراطور لم يجانب الضوابع كثيرا حين يرر عمله مستادا إلى أن مثل
هذه الرؤيا لا تأتي إلا من كفتتلة في يقطئه مثل هذه الخواطر .

فالخاطون يرى للعكس مذهب الخدع يقول :

إن أحسن الرجال من تقتصروا على أن يجلوا بما يصنع غيرهم وهم مستيقظون .
ويقول هاندر :

خبرني بأحلامك . أخبرني بما دخيلتك ..

لأن القاعدة الثابتة في نظر هيلد برانت فهي :

"يقتدر طهارة الحياة تكون طهارة الحلم ، ويقتدر نفسنا نعمة " .

ويقول :

فبينما لا يدعونا الخطأ في الحساب مهما كان ظهوره أو قلب القوانين العلمية مهما كان شططه أو خلط التواريخ مهما كان مضحكا إلى التأسف أو حتى مجرد الاسترابة ترانا مع هذا نفرق بين الخير والشر ، بين الصواب والخطأ .. بين الفضيلة والرذيلة .

فكل ما يلازمنا في نهارنا قد تمحوه ساعات الهجوع كله أو جلّه إلا أمر كانت المطلق فيه يتعقب خطانا كرفيق لا انفصال له عنا ولا خلاص لنا منه ولو بالنوم.

وهذا ما لا يعمله إلى ثبوت الجزء الأساس من الطبيعة الإنسانية . ثبوتا وطيدا يقبها هذا الخلط للكاليذ وسكوبي الذي يصيب في الحلم المخيلة والعقل والذاكرة وما شاكلها من سائر الملكات .

وللإحاطة بقسم نظريات الحلم من حيث مسلماتها الضمنية فيما يتصل بدرجة النشاط النفسي في الحلم ونوع هذا النشاط :

١-نظريات تترك النشاط النفسي يستمر كله في الحلم (نظرية دلبوب). فالنفس لا تنام وجهازها يظل سليما ولكنها إذ تخضع لشروط حالة النوم المختلفة من شروط حياة اليقظة تحدث بأداتها السوي لوظائفها نتائج تختلف بالضرورة في أثناء النوم منها في اليقظة .

٢-نظريات تفترض أن الحلم يتضمن نقصا في النشاط النفسي وترخيا في الروابط وفقرا فيما يستطيع امتلاكه من المواد .

والنوم وفق هذه النظريات ينال من النفس أكبر مثال إذ ينفذ إلى ميكانيكته ويبطل عملها إبطالا موقوتا .

إلا أن الكتاب الأطباء يفضلون النظرية الثالثة :

إن الحياة النفسية لا تجد في الحلم اعرابا إلا عن جزء منها فقد شلها النوم .

أما بيتس فيقول :

ولكن هذه الحالة حالة السبات لا تشرف على الانتهاء في ساعات الصباح المبكر إلا بالتدريج فتتناقص المواد المتركمة من التعب في أليومين المخ ويزداد ما يفسد منها أو يكتسحه جريا للدم غير المنقطع .

وهكذا تستيقظ هنا وهناك مجموعات متفرقة من الخلايا بينما يبقى ما يحيط بها على حالة من السبات .

وهنا يظهر أما الشعور الناتج أثر النشاط المنعزل لمجموعات الخلايا المتفرقة دون أن تكبحه سائر أجزاء المخل المتحركة في المستدعيات .

٣- هناك طائفة ثالثة من النظريات تعزو إلى النفس الحاملة قدرة ونزوعا إلى أنواع بعينها ن النشاط النفسي تعجز عن أدائها في الحياة المستيقظة كل المعجز لو لا تؤديها إلى على نحو ناقص جدا وأن تشغيل هذه القدرات لأمر يجعل عادة الحلم وظيفة .

ويقول بورداخ :

إن الحلم هو النشاط الطبيعي للنفس بنشاط لا يقيد طغيان الفردية ولا يعطله الشعور بالذات ولا يوجهه للحتم الذاتي وإنما هو حيوية المراكز الحسية وقد خلست للعبء الطليق .

والشاعر نوباليس يقول في هذا المعنى :

الحلم درع بيننا وبين راتب الحياة ومألوفها ، استرواح طليق للمخيلة تضرب فيه جميع صور الحياة بعضها ببعض وتقطع جد الراشد المستديم بلعب الطفل المرح ، فولا الحلم أكان من المستيقن أن تسبق شيخوختنا لوانها .

وهكذا يستطيع الإنسان أن يرى في الحلم هبة غالية وإن جاز ألا تكون رسالة من عليين وأن يعده رفيقا مخلصا يصبحه في حجة إلى قبره .

لما يوركيديه فيقول :

والأحلام المبدعة بنوع خاص هي التي تقاوم بهذه الوظائف . فهذه الأحلام هي لعب الخيلة لعباً سهلاً وليس يربط بينها وبين أحداث النهار رباطاً ما .
فالنفس رغبة في إطفاء ما تتضمنه الحياة المستيقظة من التوترات . بل هي تنشد إرخاءها والاستجمام منها .

ثم هي قبل كل شيء تخلق حالات تضاد حالات اليقظة . فتعالج الحزن بالفرح والهم بالأمل وصور السلوان وتعالج الكراهية بالحب والصدقة والخوف بالشجاعة والثقة وتهدئ الغمك باليقين والاعتقاد الراسخ والانتظار على غير طائل بالتحقيق .

وكثير من جراح القلب التي لا تلتئم أبداً في النهار يدلوها النوم الذي يسترها ويصونها من كل هاتج جديد وعلى هذا ينشئ إلى حد فعل الزمن الشافي .
ويرى فرويد عن علاقة اللحم بالاضطرابات العقلية بأن هناك ثلاثة أشياء مختلفة: العلاقات للعلية الاكلينيكية مثلما يقع حين يمثل حلم من الأحلام حالة ذهانية أو حين يستهلكها أو يتخلف عنها التغييرات التي تطرأ على الحياة الحاملة في حالات المرض العقلي ، العلاقات الباطنية بين اللحم وحالات الذهان .

يرى هنيانوم حسب قول كراوس أن التلجر الأول للجنون الهجاسي ينبعث في أحيان كثيرة من حلم هيلة مروع وحينئذ يكون ثمة ارتباط بين الفكرة المتسلطة واللحم . بينما يقول سالفته دي سانكتيس :

إن اللحم في بعض هذه الحالات قد يكون هو العلة الحقيقية المحتملة للجنون .

ويقول سانكتيس :

إن الذهان قد ينبعث إلى الحياة دفعة واحدة بالنبأ القلم الذي يخرج فيه التلويل الهجاسي إلى الضوء أوفد يتمخض رويدا رويدا خلال سلسلة من الأحلام تأتي بعد ذلك إلى أن يغلب الاعتقاد الهجاسي كل شك .

إن الحلم التكويلي كانت تعقبه نوبات هستيرية خفيفة ثم صارت تعقبه حالة سوداوية تصبحها الهيلة .

وأما التغيرات التي تطرأ على الحياة الحالمية في حالات للذهان المزمن فلم نلق من البحث إلى الشيء البسيط إلا أن الاتجاه بدأ منذ أمد طويل إلى القرابة الكاملة بين الحلم والاضطراب الفعلي .

يقول موري : إن كباثيس كان أول من وجه للنظر إليها .
يقول كانت :

المجنون حالم يقظان .

بينما يعلن كرلوس أن الجنون حلم يحلمه المرء وهو مستيقظ الحواس . .

ويقول شوبنهاور : للحلم جنونا قصيرا والجنون حلما طويلا .

وأما هاجن فيوسف الهذيان بقوله : إنه حياة حالمية أدخلها المرض لا النوم .

ويتحدث فرونت قاتلا : والحقيقة هي أننا أنفسنا قد نمر في أحلامنا بما يكاد يعدل جميع المظاهر التي نصادفها في مستشفيات المجانين .

ويعد شبيتا ما سبقه إليه موري فيقول :

١- يعطل الشعور بالذات أو على الأكل يؤخر وينجم عن ذلك جهل الشخص بحالته ومن ثم العجز عن الدمش وققدان للشعور الخلقى.

٢- يتغير إدراك الأعضاء الحسي فينقص في الحلم ولكنه بوجه عام يزداد في الجنون.

٣- يتم الترابط بين الأفكار وفقا لقوانين التداخي والاستحضار وحدها أي أن الأفكار تجتمع في مسلات على نمط آلي صرف . وينتج عن ذلك فقدان التناسب في العلاقة بين الأفكار (المبالغات والأوهام) .

٤- تتحول الشخصية أو تنقلب في بعض الحالات ويقع ذلك أحيانا في سمات الطبع (الانحرافات) .

ويضيف راشنوك :

فغالبية الهلاوس والأوهام تقع في مجال حاسي البصر والسمع ثم الحساسية
الاجمالية بالجسم .

وفي كتاب أرثمدوروس الأفسوسي عن تفسير الأحلام تعديل حري بالاهتمام
يصحح ما يتسم به منهج الشفرة الذي هو المنهج الشعبي^(١) في تأويل الحلم .
قبيل النوم تنبعث أفكار لا إرادية نتيجة لاسترخاء نشاط إرادي معين وسبب
هذا الاسترخاء هو التعب .

تستحيل هذه الأفكار اللاإرادية المنبعثة قبل النوم إلى صور بصرية وسمعية.
وأما الحالة المستخدمة لتحليل الأحلام والأفكار المرضية فيترك المرء هذا النشاط
تركاً مقصوداً ممتداً . ثم يعمل للطاقة النفسية المنخرة على هذا النحو أو يعمل
جزءاً منها على الأكل في الانتباه المتصل إلى الأفكار اللاإرادية التي تأخذ الآن في
الانبعاث والتي تظل محتقظة بطابع الأفكار وهكذا تتحول الأفكار اللاإرادية إلى أفكار
إرادية.

وعن آراء المؤلفين السابقين في علاقة الحلم بالحياة المستيقظة وفي منشأ
مادته نذكر هذه الخصائص :

- ١- أن الحلم يؤثر لطباعات الأيام الأخيرة ليثارت أظاهرها .
- ٢- إنه يلهج في اختياره على مبادئ تختلف من تلك التي تنتهجها ذكورتنا المستيقظة
من حيث كونه لا يختار ما هو جوهري وهام بل التلوي وغير الملحوظ.
- ٣- إنه يملك استحضار لطباعات ترجع إلى طفولتنا المبكرة ونفاصيل حياتنا حتى
التافهة منها وكذا نعتقد ونحن مستيقظون أننا قد نسيناها منذ أمد طويل .

(١) إن هذا المنهج يعالج الحلم كما لو كان ضرباً من كتابة سردية يمكن ترجمة كل علامة من علاماتها إلى علامة
أخرى معروفة للمخبر وفق مفتاح ثابت :

ونستطيع أن نجمل الشروط لمصدر الحلم :

- ١- خبرة حديثة ذات أهمية نفسية تمثل في الحلم تمثيلا مباشرا .
- ٢- عدة من الخبرات الحديثة الهامة يدمجها الحلم في وحدة .
- ٣- خبرة أو أكثر من الخبرات الحديثة الهامة تمثل في محتوى الحلم بنكر خبرة أخرى معاصرة لها لكنها خالية من القيمة.
- ٤- خبرة باطنية ذات أهمية (نكرى من الذكريات) تمثل بإطراد في الحلم ينكر انطباع حديث لكنه مجرد من الوزن .

وبالإمكان توافر الشرطان الأتيان للحالات الأربع من أجل تكوين الحلم بعنصر نفسي ذي قيمة :

- ١- أن يكون محتوى الحلم على رباط يربطه بخبرة حديثة العهد.
- ٢- أن يظل الحافز إلى الحلم عملية نفسية ذات قيمة .

لما عن عمل الحلم فيقول الدكتور مصطفى غالب في عرضه للكتاب الأحلام لفرويد :

"إن كل المحاولات التي بذلت حتى اليوم في حل مشكلات الحلم قد انصبحت من غير وساطة على محتواه الظاهر كما يمثل ذلكرتنا" .
فمن هذا المضمون جهدت هذه المحاولات في الوصول إلى تأويل الحلم أو عليه أقامت حكمها في طبيعته حين تركت مشكلة تأويله .

يقول الشيخ عبد الغني النابلسي في كتابه (تفسير الأنام في تفسير الأحلام) :
قال الله تعالى إلهم للبشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة قال بعض المفسرين يعنى الرؤيا الصالحة يراها الإنسان أو ترى له في الدنيا وفي الآخرة رؤية الله تعالى .

وقال عليه الصلاة والسلام :

"من لم يؤمن بالرؤيا الصالحة لم يؤمن بالله ولا باليوم الآخر".

وقالت عائشة رضي الله عنها :

"أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من الوحي الرؤيا الصالحة في النوم فكان لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح".

وروي عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال لأبي بكر الصديق (رضي الله عنه):

"يا أبا بكر رأيت كائني أنا ولنت نراقي في درجة فسبقك بمراقبتين

فقال : يا رسول الله يقبض الله تعالى إلى رحمته وأعش بعدك سنتين ونصفا "

وروي أنه عليه السلام قال :

"رأيت كأنما تبطني غم سود وتبعها غم بيض"

فقال أبو بكر رضي الله عنه :

"تتبعك العرب وتتبع العرب العجم"

وقد من الله تعالى على يوسف عليه السلام يعلم الرؤيا فقال تعالى:

{لو كنالك بجنيتك ربك ويملك من تأويل الأحاديث}

وقال عز وجل :

{رب قد آتيتني من الملك وعلمتني من تأويل الأحاديث}(١)

وقد قال بلطال الرؤيا قوم من الملحدين يقولون أن لناثم يرى في منامه ما

يغلب عليه من لطبايع الأربعة فإن غلبت عليه السوداء رأى الأجداد والمواد

(١) يعني به علم الرؤيا وهو العلم الأول منذ ابتداء العالم لم يزل عليه الأنبياء والمرسل صلوات الله عليهم بأخلاقهم به ويعلمون عليه حق كان نبواهم بالرؤيا وحي من الله عز وجل إليهم في المنام .

والأموال والأفراع وإن غلبت عليه الصفراء رأى النار والمصاييح والدم
والمعصفرات وإن غلب عليه البياض رأى اليباض والمياه والأنهار والأمواج وإن غلب
عليه الدم رأى الشراب والرياحين والمعازف وهذا الذي قالوه من أنواع الرؤيا وليست
الرؤيا منحصرة فيه فأنا تعلم قطعا أن منها ما يكون من غالب الطبائع كما ذكرنا
ومنها ما يكون من الشيطان ومنها ما يكون من حديث النفس وهذا أصح الأنواع
الثلاثة وهي الأضغاث وإنما سميت أضغاثا لاختلاطها فشبّهت بأضغاث النبات وهي
الحزمة مما يأخذه الإنسان من الأرض فيها الصغير والكبير والأحمر والأخضر
والبابس والرطب ولذلك قال الله تعالى :
{وخذ بيدك ضغثا فاضرب به ولا تحنث}

وقال بعضهم : للرؤيا ثلاثة : رؤيا بشرى من الله تعالى وهي الرؤيا
الصالحة التي وردت في الحديث .

ورؤيا من الشيطان ورؤيا مما يحدث به المرء نفسه . فـرؤيا تحذير الشيطان
هي الباطلة التي لا اعتبار لها .

وفي الحديث الصحيح أن النبي صلى الله عليه وسلم أتاه رجل فقال :

- يا رسول الله رأيت كأن رأسي قطع وأنا أتبعه .

- فقال : لا تتحدث بتلاعب الشيطان بك في المنام .

ولما للرؤيا التي من همة النفس فمثل أن يرى الإنسان من يحب قلبه أو
يخاف من شيء فيراه أو يكون جائعا فيرى أنه يأكل أو ممتلئا فيرى أنه يتقيأ أو ينام
في الشمس ويرى أنه في نار يحترق أو في أعضاءه وجع ويرى أنه يعذب .

والرؤيا الباطلة سبعة أقسام :

الأول حديث النفس والهوى والتمني والأضغاث .

الثاني : الحلم الذي يوجب الغسل لا تفسير له .

الثالث : تحذير من الشيطان وتخويف وتهويل ولا نضره .

الرابع : ما يريه سحرة الجن والإنس فيتكلفون منها مثل ما يتكلفه الشيطان .

الخامس : الباطلة التي يريها الشيطان ولا تعد رؤيا .

السادس : رؤيا تريها الطبلاتع إذا اختلفت وتكررت .

السابع : الوجد وهو أن يرى الرؤيا صاحبها في زمن هو فيه وقد مضت منه عرون سنة وأصبح للرؤيا البشرى وإذا كان السكون والدعة واللباس الفاخر والأغذية الشهية الشافية صح للرؤيا وقلت الأضغاث .

والرؤيا الحق خمسة أقسام :

١- الرؤيا الصادقة للظاهرة وهي جزء من النبوة لقوله تعالى : {لقد صدق الله رسوله للرؤيا بالحق لتدخلن المسجد الحرام إن شاء الله آمنين} . وذلك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما سار إلى الحديبية رأى في المنام أنه دخل هو وأصحابه رضي الله عنهم مكة آمنين غير خائفين يطوفون بالبيت وينحرون ويحلقون رؤوسهم ويقصرون فيشر صلى الله عليه وسلم في المنام بشارة من الله عز وجل من غير صنع ملك للرؤيا ولا تفسير لها مثل رؤيا ابراهيم عليه السلام في المنام في ذبح ولده كما حكى الله تعالى عند قوله : {يا بني إني أرى في المنام أني أذبحك} . وقال بعضهم طوبى لمن رأى والرؤيا صريحا لأن صريح للرؤيا لا يريه إلا الباري تعالى دون واسطة ملك للرؤيا.

٢- للرؤيا الصالحة بشرى من الله تعالى كما أن المكروهة زاجرة يزجرك الله بها. قال صلى الله عليه وسلم : خير ما يرى أحدكم في المنام أن يرى ربه أو نبيه أو يرى أبويه مسلمين .

قالوا : يا رسول الله وهل يرى أحد ربه ؟

قال : السلطان والسلطان هو الله تعالى .

٣- ما يريكه ملك الرؤيا واسمه (صديقون) على حسب ما علمه الله تعالى من نسخة لم الكتاب ولهم من ضرب الأمثال الحكمة لكل شيء من الأشياء مثلا معلوما.

٤- الرؤيا المرموزة وهي من الأرواح ومثالها أن إنسانا رأى في منامه ملكا من الملائكة قال له أن امرأتك تريد أن تسقيك السم على يد صديقك فلان ، فعرض له من ذلك أن صديقه هذا زنى بامرأته وإما دلت رؤياه على أن الزنا مستور كما أن السم مستور.

٥- الرؤيا التي تصح بالشاهد ويطلب الشاهد عليها فيجمل الشر خيرا والخير شرا كمن يرى أنه يضرب للطنبور في المسجد فإنه يتوب إلى الله تعالى من الفحشاء والمنكر ويفشوا ذكره وكمن رأى أنه يقرأ القرآن في الحمام أو يرقص فإنه يشتهر في أمر فاحش أو بعبور لأن الحمام موضع كشف العورات ولا تدخله الملائكة كما أن الشيطان لا يدخل المسجد ورؤيا الحائض والجنب تصح لأن الكفار والمجوس لا يرون الغسل .

وقد عبر يوسف عليه السلام اسم الملك الموكل بالرؤيا صديقون ومن شحمة أذنه إلى عاتقه مسير سبعمئة عام فهو الذي يضرب الأمثال للأعميين فيريهم بضياء الله تعالى من علم غيبه في اللوح المحفوظ ما هو كائن من خير أو شر ولا يشبهه عليه شيء من ذلك .

ومثل هذا الملك كمثل الشمس إذا وقع نورها على شيء أبصرت ذلك الشيء به.

كذلك يعرفك هذا الملك بضياء الله تعالى معرفة كل شيء ويهديك ويعلمك ما يصيبك في دنياك وآخرتك من خير أو شر ويبشرك بخير نعمته أو تنذرك بمصيبة قد ارتكبتها أو تريد ارتكابها فإذا أراك رؤيا منذرة فإنها تخرج في وقت تراها لتلا تكون مغموما . وإذا أراك رؤية حسنة فإنها تخرج بعد ذلك بأيام لتكون في نعمة وسرور . وأصدق الرؤيا ما كان بالأسفار وأصدق الرؤيا بالأنهار .

قال جعفر الصادق (رضي الله عنه) : لصدقها التقلولة .

وقال المعبرون من المسلمين :

الرؤيا يراها الإنسان بالروح ويفهما بالعقل . ومستقر الروح نقطتان دم في وسط القلب ومستقر القلب في رسوم الدماغ والروح معلق بالنفس فإذا نام الإنسان امتد روحه مثل السراج أو للشمس فيرى بنور الله وضياؤه تعالى ما يريه ملك الرؤيا وذهابه ورجوعه إلى النفس مثل الشمس إذا أغطاها السحاب وانكشف عنها فإذا عادت الحواس باستيقاظها إلى أفعالها ذكر الروح ما أراه ملك الرؤيا وخيل له .

وقال بعضهم :

إن الحس الروحاني أشرف من الحس الجسماني لأن الروحاني دال على ما هو كائن والجسماني دال على ما هو موجود .

واعلم أن تربة كل بلد تختلف غيرها من البلدان لاختلاف الماء والهواء والمكان فلذلك يختلف تأويل كل طائفة من المعبرين من أهل الكفر والإسلام لاختلاف الطبائع والبلدان كالذي يرى في بلاد الحر تلجا أو جليدا أو بردا فإنه يدل على الفسلاء والقحط . ثم أن رأى هذا الرائي في بلد من بلاد البرد فإن ذلك لهم خصب وسعة .

والطين والوحل لأهل الهند مال ولغيرهم محنة وبلية . والممك في بعض البلاد عفونة وفي بعضها من واحد إلى أربعة تزويج ولليهود مصيبة .

واعلم أن الإنسان قد يرى الشيء لنفسه وقد يراه بنفسه وهو لغير من أهله وأقاربه أو شقيقه أو والده أو شبيهه أو سميّه أو صاحب صنعته أو بلدته أو زوجته أو مملوكه كأي جهل بن هشام أي في المنام أنه دخل في دين الإسلام وباع رسول الله صلى الله عليه وسلم فكان ذلك لأبيه .

وإن لم الفضل أنت النبي صلى الله عليه وسلم وقالت :

- يا رسول الله رأيت أمرا عظيما .
- فقال عليه السلام : خيرا رأيت .
- فقالت : يا رسول الله رأيت بضعة من جسدي قد قطعت ووضعت في حجري .

- فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ميتهما :

- مستند فاطمة غلاما وتأخذيه في حجره .

فأنت فاطمة رضي الله عنها من ابن عمها بالحسن رضي الله عنهم وأخذته أم الفضل في حجرها .

ومن أراد أن تصدق رؤياه فليحدث المصدق ويحذر الكذب والغيبة والنميمة .
وينبغي للمعبر إذا قصت عليه الرؤيا أن يقول خيرا رأيت وخيرا تلقاه وشرا نتوقاه
خير لنا وشرا لأعدائنا الحمد لله رب العالمين أقصص رؤياك . وإن يتمهل ولا يعجل
في رد الجواب ولا يعبر الرؤيا حتى يعرف لمن هي ويميز كل جنس وما يليق به .
وليكن المعبر عالما فطنا ذكيا تقيا نقيًا من اللغو لئلا يكتفب الله تعالى وحديث
النبي صلى الله عليه وسلم ولغة العرب وأمثالها وما يجري على ألسنة الناس ، ولا
يعبر الرؤيا في وقت الاضطراب وهي ثلاثة طلوع الشمس وغروبها عند الزوال وإذا
سأل سائل عن رؤيا ولم يكن رآها فلا يترك المعبر سؤاله بغير جواب فإنه إن كان
خيلا فمصرف إلى المعبر وإن كان شرا فمصرف إلى السي للمعاند لأنه مخذول
والمحبب منصور على أعدائه كما ورد في قصة يوسف عليه السلام حين سأله للفتيان
في السجن عنادًا فقال أحدهما :

- إلي أراني أعصر خمر ! .

- وقال الآخر : إلي أراني أحمل فوق رأسي خيزا تأكل الطير منه .

فقال لهما يوسف عليه السلام : (أما أحكما فيمضي ربه خمرًا فيصايب فتأكل
الطير من رأسه قضى الأمر الذي فيه تستفتيان) .
تستفتيان

وفرعون لما قص رؤياه على معبري بلاده قالوا : أضغاث أحلام لم تبطل
رؤياه . وسأل عنها يوسف عليه السلام فعبرها له فخرجت .

وروي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(من كذب في الرؤيا كلف يوم القيامة عقد شعيرتين ومن كذب على عينيه لا يجد راحة الجنة وإن أعظم الغربة أن يفترى الرجل على عينيه يقول رأيت ولم ير شيئا) .

وقال بعض العلماء :

- ينبغي أن يعبر الرؤيا المستول عنها على مقادير الناس ومراتبهم ومذاهبهم وأديانهم وأوقاتهم وبلدانهم وأزمنتهم وفصول سنتهم والتعبير يكون بالمعنى وباشتقاق الأسماء والميت في دار حق فما قاله في المنام حق وكذلك للطفل الذي لا يعرف للكذب وكذلك الدواب وسائر الحيوانات والطيور إذا تكلمت في المنام فقولها حق .

وأولى ما يكون التعبير بالقرآن والسنة إن وجد المعبر فيهما شاهدا للرؤيا كمن يرى نفسه في السفينة فالسفينة نجاة من الخوف قال تعالى (فأنجيناه وأصحاب السفينة) .

واعلم أن أصل الرؤيا جنس وصنف وطبع فالجنس كالشجر والسباع والطيور وهذه رجال والصنف أن تعلم من أي صنف تلك الشجرة وذلك السبع والطيور فإن كانت للشجرة نخلة كان ذلك الرجل من العرب لأن منابت أكثر النخل بلاد العرب وإن كان الطائر طاووسا كان رجلا من العجم وإن كان ظلما كان بدويا من العرب والطبع أن تظهر لأطبع تلك الشجرة فتعني على للرجال بطبعها فإن كانت جوزا قضيت على الرجل بالصر في المعالجة والخصومة عند المناظرة وإن كانت مخلة قضيت بأنه رجل نفاع بالخير وإن كان طائرا علمت أنه رجل ذو أسفار ثم نظرت في طبعه فإن كان طلووس كان ملكا أعجميا ذا جمال ومال وكذلك إن كان نسرا كان ملكا وإن كان غرابا كان رجلا فاسقا غادرا كذابا وللمعبرين طرق كثيرة في استخراج التأويل.

لما الإمام محمد بن سيرين فيحدثنا في كتابه (منتخب الكلام في تفسير الأحلام) ، عن تأويل الأحلام فيقول : إن جميع ما يرى في المنام على قسمين فقسم

من الله تعالى وقسم من الشيطان لقوله الرسول صلى الله عليه وسلم "الرؤيا من الله والحلم من الشيطان" والمضاف إلى الله تعالى من ذلك هو الصالح وإن كان جميعه إلى الصادقة وغيرها خلقا لله تعالى وإن الصالح من ذلك هو الصادق الذي جاء بالبشارة والندارة وهو الذي قدره النبي (ص) جزءا من سنة وأربعين جزءا من النبوة وإن للكافرين وفاسق المؤمنين قد يرون الرؤيا الصادقة وإن المكروه من المنامات هو الذي يضاف إلى الشيطان الذي أم النبي (ص) بكتمانه والنقل عن يساره ووعد فاعل ذلك أنها لا تضره وإن ذلك المكروه ما كان ترويعا أو تخزينا باطلا أو حلميا يؤدي إلى الفتنة والخديعة والخبرة دون التحذير من الذنوب والتنبية على الغفلات ، والازجر عن الأعمال المهلكات إذ لا يليق ذلك بالشيطان الأمر بالفحشاء وإنما إضافة أباطيل الأحلام إلى الشيطان على أنه هو الداعي إليها وإن الله سبحانه هو الخالق بجميع ما يرى في المنام من خير أو شر وإن اختلاف الموجب للفعل مضاف إلى الشيطان وكذلك ما تراءى من حديث النفس وآمالها وتخايفها وأحزائها مما لا حكمة فيه تدل على ما يؤول أمر رائيه إليه وكذلك ما يفسى قلب النائم الممتلئ من الطعام أو الخالي منه كالذي يصيبه عن ذلك في اليقظة إذ لا دلالة منه ولا فائدة فيه وليس للطبع فيه صنع ولا للطعام فيه حكم ولا للشيطان مع ما يضاف إليه من خلق وإنما ذلك خلق الله سبحانه قد أجرى العادة أن يخلق الرؤيا للصادقة عند حضور الملك للموكل بها فتضاف بذلك إليه وإن الله تعالى يخلق أباطيل الأحلام عند حضور الشيطان فتضاف بذلك إليه وإن للكاذب على منامه مفتر على الله عز وجل وإن للرائي لا ينبغي له أن يقص رؤياه إلى على عالم أو ناصح أو ذي رأي من أهله كما روي في بعض الخبر وإن العابر يستحب له عند سماع الرؤيا من راتها وعند لمسكه عن تأويلها لكرهاتها ولقصور معرفته عن معرفتها أن يقول خير لك وشر لأعدائك خير نوتاه وشر تنوآه هذا إذا ظن أن الرؤيا تخص للرائي وإن ظن أن الرؤيا للعالم قال خير لنا وشر لعدونا خير نوتاه وشر تنوآه والخير لنا والشر لعدونا وإن عبارة الرؤيا بالغزوات لحسن لحضور فهم عابرها وتكرار رائيها لأن الفهم أوجد ما يكون عند العنوان من قبل

لفراقه في همومه ومطالبة مع قول النبي (ص) "اللهم بارك لأمتي في بكورها" وإن العبرة قياس واعتبار وتشبيه وظن لا يعتبر بها ولا يختلف على عنها إلا أن يظهر في اليقظة صدقها أو يرى برهانها وإن التاويل بالمعنى أو باشتقاق الأسماء وإن العابر لا ينبغي له أن يستعين في عبارته بزلجر في اليقظة بزجره ولا يعول عند ذلك بسمعه ولا بحساب من حساب المنجمين بحسبه وإن للنبي صلى الله عليه وسلم لا يتمثل به في المنام شيطان وأن من رآه فقد رآه حقا وإن الميت في دار حق فما قاله في المنام فحق ما سلم من الفتنة والغرة وكذلك الطفل الذي لا يعرف للكذب وكذلك الدواب وسائر الحيوان الأعجم إذا تكلم فقله حق وكلام ما لا يتكلم آية وأعجوبة .

وكل كذاب في اليقظة كالمنجم والكاهن فكذلك قوله في المنام كذب وإن الجنب والسكران ومن غفل من الجواري والظلمان قد تصدق رؤياهم في بعض الأحيان وأن تسلط الشيطان عليهم بالأحلام في سائر الزمان .

وإن الكذاب في أحاديث اليقظة قد يكذب عامة رؤياه . وأصدق الناس لصدقهم حديثا وأن العابر لا يضع يده من الرؤيا إلا على ما تعلقت أمثاله ببشارة أو نذرة أو تنبيه أو منفعة في الدنيا والآخرة ويطرح ما سوى ذلك لئلا يكون مضغثا أو حشوا مضافا إلى الشيطان وأن العابر يحتاج إلى اعتبار القرآن وأمثاله ومعانيه وواضحه كقوله تعالى في الحبل (واعتصموا بحبل الله جميعا) وقوله في صفات النساء (بيض مكنون) وقوله في المنافقين (كانهم خشب مسندة) .

ويحتاج إلى معرفة أمثال الأكبياء والحكماء ويحتاج أيضا إلى اعتبار أخبار رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمثاله في التاويل كقوله :

(خمس فواسق) وذكر الغراب والحدأة والعقرب والفرار والكلب العقور .

وقوله في النساء : إليك ولقوا ريد .

وقوله : المرأة خلقت من ضلع .

ويحتاج العابر للأمثال كقول إبراهيم عليه السلام لإسماعيل : غير أمكفة
الباب (أي طلق زوجتك) وقول المسيح عليه السلام وقد دخل على مومسة يعظها :
إنما يدخل الطبيب على المريض (يعني بالطبيب العالم والمريض المذنّب الجاهل) .
وقول لقمان لابنه : بدل فراشك (يعني زوجتك) .
وقول أبي هريرة حين سمع قتلا يقول : خرج النجال .
فقال : كذبة كذبها الصباغون (يعني للكذابين) .
ويحتاج العابر إلى الشعر والزجر وإلى اشتقاق اللغة ومعاني الأسماء .
وإنه محتاج إلى اصلاح ماله وطعامه وشرابه وإخلاصه في أعماله ويعرف في
الطبائع ولم يزد الإمام ابن قزوين على ما قاله النابلسي كما أننا لسنا بما للعابر وما
عليه حسب بقدر ما نريد أن نعرف عن الأحلام والرؤيا وتوليها .
وقد روي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :
" رأيت الليلة كأنما في دار عقبة بن رافع فأتينا برطب ابن طاب فأولت الرفعة لنا فسي
الدنيا والآخرة وإن ديننا قد طاب" .
فلأخذ من رافع للرفعة ولأخذ من رطب ابن طاب للدين وحكي عن شريك بن
أبي شمر قال :
- رأيت أسناني في النوم وقعت فسلّلت عنها سعيد بن المسيّب .
- فقال : لو ساءك ذلك إن صدقت رؤياك لم يبق من أسنانك أحد إلا مات قبلك .
فعبّر بها سعيد باللفظ لا بالأصل لأن الأصل في الأسنان أنها القرابة .
وحكي عن بشر بن أبي المعالي : قال : سألت محمدا عن رجل رأى كأن فمه
سقط كله فقال : كله . فقال : هذا رجل قطع قرابته .
فعبّر بها محمد بالأصل لا باللفظ .
وحكي عن الأصمعي قال : اشترى رجل أرضا فرأى أن ابن أخيه يمشي
فيها فلا يطأ إلا على رأس حية .

فقال : إن صدقت رؤياه لم يدم فيها شيء إلا حي .
قال : وربما اعتبر الاسم إذا كثرت حروفه بالبعض على مذهب اللقائف والزاجر .

وحكي أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه وجه قاضيا إلى الشام فصار ثم
رجع عن الطريق فقال له : ما رذك ؟

- قال: رأيت في المنام كأن الشمس والقمر يقتتلان وكان الكواكب بعضها مع
الشمس وبعضها مع للقمر .

- قال عمر مع أيهما كنت ؟

- قال مع القمر .

- قال : فطلق لا تعمل لي عملا أبدا .

ثم قرأ (فمحننا آية الليل وجعلنا آية النهار مبصرة) .

فلما كان يوم صفت قتل الرجل مع أهل الشام وبلغني أن الرجل هو جابر بن
سعيد الطائي .

اعلم عزيزي للقارئ أن أصل الرؤيا جنس وصنف وطبع فالجنس كالشجر
والسباع والطير وهذا كله الأغلب عليه أنه رجال .

والصنف أن يعلم صنف تلك الشجرة وذلك السبع من السباع وذلك الطائر من
الطيور فإن كانت الشجرة نخلة كان ذلك الرجل من العرب لأن منابت أكثر النخل من
بلاد العرب .

وإن كان الطائر طاووسا كان الرجل من العجم وإن كان ظلما كان بدويا من
العرب . والطبع أن تنظر ما طبع تلك الشجرة فتقضي على الشجرة بطبعها فإن كانت
الشجرة جوزا قضيت على الرجل بطبعها للعسر في المعاملة وللخصومة عند النخلة
وإن كانت مخلة قضيت عليها بأنها رجل نفاع بالخير مخضب سهل يقول الله عز
وجل (كنجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء) يعني للنخلة .

وإن كان طائرا علمت أنه رجل ذو أسفار كحال الطير ثم نظرت ما طبعه
فإن كان طاووسا كان رجلا أعجميا ذا جمال ومال وكذلك إن كان نسرا كان ملكا وإن
كان غرابا كان رجلا فاسقا غلرا كذابا وإن كان عقابا كان مسلطانا مخربا ظالما
عاصيا مهيبا .

وروي عن علي بن أبي طالب (كرم الله وجهه) أنه قال :
(لا رؤيا للخائف إلا ما يحب) ، يعني في تأويلها بفرج أمره وذهاب خوفه .

لا بد للعابر في علم الرؤيا بثلاثة أصناف من العلم لا بد له منها :
أولها حفظ الأصول ووجها واختلافها وقوتها وضعفها في الخير أو في الشر وبعضها
على الخير ويزن الأمرين والأصلين في نفسه وزنا على قوة كل أصل منهما في
أصول التأويل ثم يأخذ بأرجحها وأقواها في تلك الأصول .

والثاني : تأليف الأصول بعضها إلى بعض حتى يخلص كلاما صحيحا على
جوهر أصول التأويل وقوتها وضعفها ويطرح عنها من الأضعاف والتمنسي وأحزان
الشيطان .

والثالث شدة الفحص والتثبت في المسألة حتى يعرفها ويستدل من الأصول
بكلام صاحب الرؤيا ومخارجه ومواضعه على تلخيصها وتحقيقها وذلك من أشد علم
تأويل الرؤيا .

اعلم عزيزي للقارئ أنه لم يتغير في أصول الرؤيا القديمة شيء ولكن تغير
حالات الناس في فهم وآدابهم ولثارتهم أمر دنياهم على آخرتهم فلذلك صار الأصل
الذي كان تأويله همة الرجل ويغيبه .

قال الأستاذ أبو سعيد الواعظ رضي الله عنه : أما بعد فإنه لما كانت الرؤيا
الصحيحة في الأصل منبئة عن حقائق الأعمال منبئة على عواقب الأمور إذ منها
الأمرات والالزجات ومنها المبشرات والمفردات وكيف لا تكون كذلك وهي من بقايا
النبوة وأجزائها بل هي أحد قسمي النبوة فإن من الأنبياء صلوات الله عليهم من كان

وحيه للرؤيا فهو نبي ومن كان وحيه على لسان الملك وهو في اليقظة فهو رسول وهذا هو الفرق بين الرسول والنبي .

وقد أخبرنا أبو علي حامد بن عبد الله الرفاء قال أخبرنا محمد بن المغيرة قال حدثنا مكي بن إبراهيم قال حدثنا هشام بن حسان عن محمد بن سيرين عن أبي هريرة قال :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

"إذا اقترب الزمان لم تكذب رؤيا للمسلم تكذب لأصدقهم رؤيا أخبرنا حديثا ورؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين جزءا من النبوة والرؤيا ثلاثة : الرؤيا الصالحة بشئى من الله عز وجل ورؤيا المسلم التي يحدث بها نفسه ورؤيا تحزين من الشيطان فإن رأى أحكم ما يكرهه فلا يحدث به وليقم فليصل .

وأخبرنا أبو عمر ومحمد بن جعفر بن محمد بن مطر قال حدثنا حماد ابن محمد بن شعيب قال حدثنا يحيى بن أيوب قال حدثنا سعيد بن عبد الرحمن الجمحي عن هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة (رضوان الله عليها) قالت :

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا يبقى من بعدي من النبوة إلى المبشرات.

- قالوا : يا رسول الله وما المبشرات ؟ .

- قال : الرؤيا للصالحة يراها الرجل لنفسه أو ترى له .

قال الأستاذ أبو سعيد رضي الله عنه أن الرؤيا في ذاتها حقيقة وإن لها حكما وأثرا ولول رؤيا رؤيت في الأرض رؤيا آدم عليه السلام وهي ما أخبرنا به محمد بن عبد الله بن حمدويه ، قال أخبرنا أبو محمد الحسن بن محمد بن إسحق قال حدثنا محمد بن أحمد بن البراء قال حدثنا عبد المنعم بن اريس عن أبيه عن وهب بن منبه قال :

- أوحى الله تعالى إلى آدم عليه السلام أنك قد نظرت في خلق فهل رأيت لك فيهم شبيها قال : لا يا رب وقد كرمتني وفضلتني وعظمتني فأجمل لي زوجا تشبهني أسكن إليهما حتى ترحلك وتعبك معي .

- فقال الله تعالى له : نعم

- فألقى عليه للناس فخلق منه حواء على صورته وأراه في منامه ذلك .

وهي أول رؤيا كانت في الأرض ، فالتب آدم عليه السلام وهي جالسة عند رأسه فقل له ربه: "يا آدم ، هذه الجالسة عند رأسك " .

- فقال آدم : الرؤيا التي أريتني في منامي يا إلهي .

ومما يدل على تحقيق الرؤيا في الأصل أن إبراهيم عليه السلام رأى في المنام ذبح ابنه فلما استيقظ ألتزم لما أمر به في منامه .

قال الله عز وجل حكاية عنه (يا بني إني أرى في المنام أني أذبحك فانظر ماذا ترى ، قال يا أبت افعل ما تؤمر ستجدني إنشاء الله من الصابرين) .

فلما علم إبراهيم عليه السلام برؤياه ، وبذل جهده في ذلك إلى أن فرج الله عنه بلفظه علم به أن للرؤيا حكما .

ثم رؤيا يوسف عليه السلام ، رأى رؤية وهو يومئذ صبي نائم في حجر أحد اخوته ويبد كل رجل منهم عصا غليظة يرعى بها السباع عن غنمه ويوسف عليه السلام فعصيب خفيف دفيق صغير يتوكأ عليه ويقاتل به السباع عن غنمه ويلعب به وهو إذ ذاك صبي من الصبيان فلما استيقظ من نومه وهو في حجر أحد اخوته قال:

- ألا أخبركم يا اخوتي برؤيا رأيتها في منامي هذا .

- قالوا : بلى فأخبرنا .

- قال : فأني رأيت قضيب في الأرض ثم أتى بعصيكم كلها ففرزتها حوله فإذا هو أصغرها وأقصرها فلم يزل يترقى في السماء ويطولها حتى طال عصيكم فثبت قائما في الأرض وتفرشت عروقه من تحتها حتى انقلعت عصيكم فثبت قائما وسكنت حوله عصيكم .

فلما قص عليهم هذه الرؤيا قالوا : يوشك ابن رحيل أن يقول لنا أنتم عبيدي ولنا سيدكم، ثم لبث بعد هذا سبع سنين ورأى رؤيا فيها الكواكب والشمس والقمر فقال لأبيه :

- يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكبا والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين .

فعرف يعقوب عليه السلام تأويل الرؤيا وخشي عليه من أخوته فالتقم أبوهم والشمس أمه والكواكب أخوته .

- فقال : (يا بني لا تقصص رؤياك على أخوتك فيكيدوا لك كيدا) . وذكر إلى أن قال (ورفع أبويه على العرش) يعني أجلسهما على السرير وأواهما إلى منزله وخر له أبواه وأخوته سجدا تعظيما له .

وكانت تحية الناس في ذلك الزمان السجود ولم تزل كذلك حتى جاء الله تعالى بالإسلام فذهب بالسجود وجاء بالمصافحة .

ثم أن يعقوب عليه السلام رأى في المنام قبل أن يصيب يوسف ما فعل أخوته وهو صغير كان عشرة ذئاب أحاطت بيوسف ويعقوب على جبل ويوسف في السهل فتعاورته بينهم فأشفق عليه وهو ينظر إليه من فوق الجبل حتى إذا انفرجت الأرض ليوسف فغار فيها وتفرقت عنه الذئاب فذلك قوله لنبيه : إني أخاف أن يأكله الذئب .

ثم قصة موسى عليه السلام وهي ما ذكر أن فرعون حلم حلمًا فظع به وهلكه.. رأى كأن نارا خرجت من الشام ثم أقبلت حتى انتهت إلى مصر فلم تردع

شينا إلا لحرقته وأحرقت بيوت مصر كلها ومدائنها وحصونها فأستيقظ من نومه فزعا مرتاعا فجمع لها ملا عظيما من قومه فقصها عليهم .

فقالوا له : إن صدقت رؤياك ليخرجن من الشام رجل من واد يعقوب يكسون هلاك مصر وهلاك أهلها على يديه وهلاكك أيها الملك .

فعند ذلك أمر فرعون بذبح الصبيان ، حتى أظهر الله تأويل رؤياه ولم تغن عنه حياته شينا وربى موسى عليه السلام في حجرة ثم أهلكه على يديه (عزت قدرته وجلت عظمتة) .

ثم رؤيا المصطفى صلوات الله وسلامه عليه قال أبو تمامة الباهلي قال : سمعت رسول الله (ص) يقول : بينما أنا نائم إذ أتاني رجلان فأخذا بضبعي فأخرجاني وأتيا بي جبلا وعرا فقالا لي : اصعد . فقلت : لا أطيقه .

قالا : إنا سنسهله لك .

قال : فصعدت حتى إذا كنت في سواء الجبل إذ أنا بصوت شديد فقلت : ما هذه الأصوات ؟

فقالوا : هذا عواء أهل للنار ،

ثم أنطلقا بي فإذا بقوم معلقين بهم القبيهم مشقة تسول لشدة لهم دما .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء الذي يظفرون قبل نحلة صومهم .

قلت : خابت اليهود والنصارى .

قال سليمان فلا أدرى أي شيء سمعه أبو امامة عن النبي (ص) أو شيء قاله برأيه .

قال : ثم أنطلقا بي فإذا بقوم أشد منهم انتقلا وانتقهم ربحا .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء الزانون والزواني .

قال : ثم انطلقا بي فإذا بغلمان يلعبون بين نهريين .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال هؤلاء ذراري المسلمين .

قال : ثم شرفا بي شرفا آخر فإذا بنفر ثلاثة .

قلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء إبراهيم وموسى وعيسى عليهم السلام وهم ينتظرونك .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أصدقكم رؤيا أصدقكم حديثا .

وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يسأل أصحابه كل يوم :

هل رأى أحد منكم للبارحة رؤيا ؟

فيقصونها عليه فيعبرها لهم .

وفي الأخبار أن من سنة النائم أن يقول إذا أوى إلى فراشه .. اللهم إني
أسألك رؤيا سالحة صادقة غير كاذبة نافعة غير ضارة حافظة غير ناسية . وفي
بعض الأخبار أن من سنة النائم أن يقول إذا أوى إلى فراشه اللهم إني أعوذ بك من
الاحتلام^(١) وسوء الأحلام وأن يتلاعب بي الشيطان في اليقظة والمنام ثم الرؤيا على
ضربين حق وباطل .

وحكى عن جعفر بن محمد الصادق عليهما السلام أنه قال :

- أصدق الرؤيا رؤية للقليلة .

(١) حلم شبقي أو إفراسي (تعبير عامي) Wet Dream كتابة عن حلم ذي طابع جنسي - شبقى بنجم عنه إفراس
عنوي تلقائي لدى الذكر ويؤدي إلى إفراسات من الغدد الباثولوجية لدى الأنثى وأحيانا إلى الاستمتاع بمزة الجماع
وذروته العليا .

قال الأستاذ أبو سعيد (رض) :

ولصاحب الرؤيا آداب يحتاج إلى أن يتمسك بها وحدود ينبغي أن لا يتعداها
وكذلك للمعبر .

فأما آداب صاحب الرؤيا فإنه لا يقصها على حاسد وذلك أن يعقوب عليه
السلام قال ليوسف عليه السلام : لا تقصص رؤياك على أخوتك فيكيدوا لك كيدا . ولا
يقصها على جاهل .

وقد روي عن النبي (ص) قال :

من كذب في الرؤيا كلف يوم القيامة عقد شعيرتين ولا يقصها إلا سرا كما
رأى سرا ولا يقصها على صبي أو امرأة والأولى أن يقص رؤياه في إقبال
السنة وفي إقبال النهار دون إبطائها .

وأما آداب المعبر فمنها أن يقول إذا قص عليه أخوه رؤياه خيرا رأيت خيرا
تلقاه وشرا تتوقاه وخيرا لنا وشرا لأعدائنا الحمد لله رب العالمين لقصص رؤياك
ومنها أن يعبرها على أحسن الوجوه .

فقد روي أن النبي (ص) قال :

الرؤيا تقع على ما عبرت .

وروي أنه قال : للرؤيا على رجل طائر ما لم يحدث بها وقعت ومنها أن
يحسن الاستماع إلى الرؤيا ثم يفهم المسائل الجواب ومنها أن يتأنى في التعبير
ولا يستعجل به ومنها أن يكتب عليه رؤياه قال يفشيها فإنه أمانة ويتوقف في
التعبير عند طلوع الشمس وعند الزوال وعند الغروب .

ومنها أن يميز بين أصحاب الرؤيا فلا يفسر رؤيا المملطان حسب رؤيا
العرية ، فإن الرؤيا تختلف باختلاف أحوال صاحبها .

والعبد إذا رأى في منامه ما لم يكن له أهلاً فهو لمالكة لأنه ماله . وكذلك المرأة إذا رأت ما لم تكن له أهلاً فهو لزوجها وإن كانت شراً أمك عن تعبها أو غيرها على أحسن محتملاتها فإن كان بعضها خيراً وبعضها شراً عارض بينهما ثم أخذ بأرجحهما ولفواهما في الأصول فإن أشكل عليه مأل القاص عن اسمه فعبرها على اسمه لما روي أن النبي (ص) قال :

(إذا أشكل عليكم الرؤيا فخذوا بالأسماء وبيانه) إن اسم سهل سهولة وسالم سلامة وأحمد ومحمد محمودة ونصر نصرة وسعاد سعادة .

وأيضاً يعتبر في ذلك ما يستقبله في ذلك الوقت .. فإن استقبلته عجوز فهي دنيا مدبرة وإن استقبله برذون أو بغل أو حمار فهو سفر لقوله تعالى (والخيل والبغال والحمير لتركبوها وزينة).

وإن سمع في ذلك الوقت نقيق الغرباب ولحدة أو ثلاثاً أو أربعاً أو سناً فهو خير فأما الأربع فيسقط منها ولحدة فيبقى ثلاثة وألمت خير لا يسمعا إلى الأكبر وإن سمع (ثنتين) فلا يستحب .

ويقال يكره أن يقص للرؤيا يوم الثلاثاء لأنه يوم إهراق الدماء ويوم الأربعاء لأنه يوم نخس مستمر ولا يكره سائر الأيام .

المصادر والمراجع

- ١- القرآن الكريم
- ٢- علم النفس في مائة عام
- ٣- معجم مصطلحات علم النفس
- ٤- الأمراض العصبية
- ٥- الأمراض العصبية ماذا تعرف عنها
- ٦- أمراض العصر
- ٧- الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية د. السيد محمد خير
- ٨- الطب النفسي المبسط
- ٩- دراسات سيكولوجية
- ١٠- علم النفس الاجتماعي
- ١١- اتجاهات في علم النفس
- ١٢- القياس والتجريب في علم النفس
- ١٣- الشخصية وقياسها
- ١٤- سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي
- ١٥- المعجم العلمي المنصور
- ١٦- العلاجات النفسية
- ١٧- النمو الروحي والخلقي
- ١٨- قاموس التربية وعلم النفس للتربوي
- ١٩- موسوعة علم النفس
- ٢٠- الانحرافات الجنسية
- ٢١- علم النفس والإنسان
- ٢٢- مجلة الفيصل العدد ٦٧/ ١٩٨٢
- ج. س فلوجل
- منير وهيبة الخازن
- د. زينب منصور حبيب
- أ.د. محمد عماد فضلي
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. عبد الرؤوف ثابت
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. زينب منصور حبيب
- بتول الحسناوي
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. لويس كامل، محمد عماد
- للدين ، صطية محمود مهنا
- د. عبد الرحمن عيسوي
- د. أحمد رياض تركي
- د. زينب منصور حبيب
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. فريد جبرائيل نجار
- د. أسعد رزوق
- د. زينب منصور حبيب
- د. عبد الرحمن العيسوي

- ٢٣- معجم علم النفس
٢٤- مجلة التفصيل للعدد ٤١ / ١٩٨٠
٢٥- صحتك النفسية والجنس
٢٦- سيكولوجية الجنوح
٢٧- أساليب العلاج النفسي
٢٨- تفسير الأحلام
٢٩- مبادئ علم النفس العام
٣٠- علم النفس ، علم وفن
٣١- سيكولوجية الإشاعة
٣٢- التنويم المغناطيسي
٣٣- علم القراءة للحديث
٣٤- علم النفس في حياتنا اليومية
٣٥- لغة الجسد
٣٦- الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي
٣٧- علم النفس الديني
٣٨- القراءة
٣٩- في سبيل موسوعة نفسية
٤٠- السيكولوجية النفسية
٤١- التنويم المغناطيسي الذاتي
٤٢- الحياة الزوجية وعلم النفس
٤٣- أساليب الاختبار والتنويم في التربية والتعليم
٤٤- أطلس جسم الإنسان
٤٥- من أي لون أنت ؟
٤٦- التنويم المغناطيسي كعلاج
- د. فاخر عقل
الأستاذ علي عبد الحميد
د. عبد الرحمن العيسوي
د. زينب منصور حبيب
سجmond فرويد
د. يوسف مراد
د. عبد الرحمن العيسوي
جوردون أوليورت
د. أمين رويحة
جرجي زيدان
سمير شبحاني
أن بيز
د. مصطفى صوف
سيريل بيرث
مصطفى عاشور
د. مصطفى غالب
د. زينب منصور حبيب
وليام أوسبي
د. مصطفى غالب
م. م. لند قل
د. زينب منصور حبيب
أنى ويلسون وليلاك
إكرام منصور ومنتهى
الحمنلاوي

المصادر الأجنبية

- American Psychiatric Association : Mental Disorders, Allen, Clifford, Modern Discoveries in Medical Psychology Pan Books Ltd.
- Beech, H. R. Charging Man's Behaviour, Perguin Books 1969
- Broummer, Lawrence M., Thrapeutic Psychology, Shostrom, Everett L, Prentice – Hall , inc. , Englewood Cliffss, New Jersey, 1968 .
- Brown, Phil and Others, The Radical Therapist, Penguin Books, 1979.
- Carroll, Herbert, A. Mantal Hygine, The Dynamics of Adjustment, Preutice, Hall, inc., Englewood cleffs, New Jersey, 1964.
- Clouston, T. S. The Hygiene of Mind, Methuen & Co. Ltd. 36 Essex Street W. C. 2 London 1926 .
- Coleman, James C, Ahnormal Psychology and Modern life , Scott, Foresman and Company Chicogo Atlanta Dallas Palo Alto Fair Lown, N. J. , 1956 .
- Crowcraft, Andrew, The Psychotic, Penguin Books, 1967 .
- Davison, Greal C. Abnormal Psychology an Neale, John M. Experimental Chinal Approach, John Miley, Sons New York, 1978.
- Drake, Raleigh M. Abnormal Psychology, Littlefieldol, Adams & Co. Paterson . New Jersey , 1959 .
- Drever, James, - Adictionary of Psychology (penguin Reference Books "R5") Revised by Harvey Wallerstein, Reved, 1964 (Rep. 1974)
- Drever – Frohlich – Woreterbuch Zur Psychologie Deutscher Taschenbuch Verlagdtr, Munchen 1968 – English , Horale B. and English, Ana Champery. A- Comprehensine Dictionary of Psychological and psychoanalytical Terms , Longmans, 1958.
- Esterson, A and Laing, R. D. Sanity, Madness and the Family, Penguin Books, 1974.

- Eysenck – Sense and Nonesense in Psychology Uses and Abuses of Psychology (Pelican Books).

- Frankl, Viktor E. The Doctor and The Soul From Psychotherapy to Logotherapy, Penguin Books , 1965.
- Freud, S. – A General Introduction to Psychoanalysis .
- Freud, S. Dictionary of Psychoanalysis .
Ed. By Mandor Fodor & Frank Gaynor (Premier Book, 187) ,
2nd Ed. 1965 .
- Garrett, H. E. Psychology
American Book Company, New York , 1950 .
- Hadfield , J. A. Dreams and Nightmares, Penguin Books, 1967.
- Hapner, Harry Waker, Psychology Applied to Life and Work
Prentice - Hall, inc. Englewood Cliffs, New Jersey 1966 .
- Hamilton, Max, Abnormal Psychology, Penguin Books 1967 .
- Hall, Calvin S. W. – A Primer of Freudian Psychology
(Mentor Books, MD 271) New American Library , N. Y. 1961 .
- Heimler, Eugene, Mental Illness and Social Work, Penguin
Books, 1967.
- Hilgard, Ernest R. Introduction to Psychology, 3rd edition ,
Rupert Hart, Davis Square London, 1962 .
- Hofstatter, P. (Hrsg.) Psychologie
Das Fischer Lexikon 6 , Fischer Verlag, Frankfurt, 1962.
- Huisman, D. – Encyclopedie de la Psychologie Tome I, II
Publiee Sous La Direction De Fernand Nathan , Paris 1962.
- John, Felix – The Language of Sex , Glossary of
Modern Sexual Terminology .
- Kessel, Neil and Walton, Henry, Alco – Holism, Penguin
Books, 1965 .
- Koffka , Kurt, The Growth of the Mind An Introduction of to
Child Psychology , London , Kegan Paul Trench, Trubner and Co. Ltd.
New York Harcourt, Brace and Company , inc. 1925 .
- Konler, W. – Gestalt Psychology The Mentality of Apes.
- Kraft – Ebing – Psychopathia Sexualis .
- Laplanche & Pontalis – Vocabulaire de La Psychoanalyse
The Language of Psychoanalysis
(Chatto & Windus – The Hogarth Press and Institute of
Psychoanalysis) .

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٥
مدخل (موسم)	٥
أساليب اكتساب الصحة النفسية	١٤
ظواهر (الأنفعالات)	١٦
الإعجاب	١٧
العقد النفسية	١٨
عقدة الاضطهاد	١٨
عقدة الكترا	١٨
عقدة الأبوثة	١٨
عقدة أوديب	١٩
عقدة الخصاء	١٩
عقدة الذكورية	١٩
عقدة الضعة (مركب للنقص)	٢٠
عقدة طفولية	٢٠
عقدة كورنيليا	٢٠
العقدة النفسية	٢١
عقدة يهوا	٢١
التأخر العقلي	٢١
مجموعة الأمراض الانماجية العضوية	٢٢
فصام الشخصية	٢٤
أنواع الخلل أو الاضطراب	٢٦
الاضطرابات الوجدانية	٢٦
حالات البارانونيا	٢٦
مجموعة القلق للشعوري أو اللاشعوري	٢٧
الاضطرابات الشخصية	٢٧

٢٨	فقدان الإحساس بالألم (إخدار)
٢٨	فقدان الإحساس باللذة (البرود الجنسي)
٢٨	فقدان إدراك الأجسام الملمسي
٢٩	فقدان الإرادة (أبوليا)
٢٩	فقدان التوازن أو اختلاله
٢٩	فقدان حاسة الذوق
٢٩	فقدان حاسة الشم (الخشم)
٢٩	فقدان حاسة اللمس
٢٩	فقدان الحركة أو العمة الحركي
٣٠	فقدان الحساسية العامة (الخدر)
٣٠	فقدان ذكر الأسماء
٣٠	فقدان الذاكرة (النسيان) المرضي ، التتلية
٣٠	فقدان الشهية
٣١	فقدان الصوت (عمه النطق) ، الخرس
٣١	فقدان عديمة العين
٣١	فقدان الفهم للمحركات
٣١	فقدان القدرة الحسابية
٣١	فقدان القدرة على ربط الكلمات "أكتافازيا"
٣٢	فقدان للقوى العضلية المفاجئ (التصلب أو الجمود)
٣٢	فقد النطق
٣٣	ما الأمراض النفسية ؟
٣٤	الشخصية
٣٩	الشخصية الدورية
٣٩	الشخصية السيكوباتية (السيكوباتي)
٣٩	الشخصية العصابية
٣٩	الشخصية النصابية
٣٩	الشخصية المتمقة
٤٠	الشخصية المتقلبة (الشخص السويعالي)

٤٠	الشخصية المتوحدة أو الاعترالية
٤٠	الشخصية المحبة للعزلة
٤٠	الشخصية المزدوجة أو ازدواجية الشخصية
٤٠	نماذج الشخصية المرضية
٤١	نماذج مزاجية أو أنماط الأمزجة
٤١	العلم بالأصابع (التصميم)
٤١	علم التربية
٤١	علم الخط المرضي (باثولوجيا الخط)
٤١	علم دراسة للخط
٤١	علم الملوك المقارن
٤١	علم الشخصية
٤١	علم الشيفوخة
٤٢	علم الطباع
٤٢	علم الطفل (دراسة الطفولة)
٤٢	علم عوامل النمو النفسي
٤٢	علم القوى المحركة (الديناميت)
٤٢	علم القياس السيكولوجي
٤٢	علم قياس المميزات الإنسانية
٤٢	علم النفس الاجتماعي
٤٣	علم النفس الإجمالي أو الكلي
٤٣	علم النفس الإحالي
٤٣	علم النفس الاحتمالي
٤٤	علم النفس الإرشادي
٤٤	علم النفس الاستيطاني
٤٤	علم النفس الايتروبولوجي
٤٤	علم النفس الجذيعي أو الجمالي
٤٥	علم النفس التربوي
٤٥	علم النفس للتطبيقي

٤٥	علم النفس التولدي (أو التكويني)
٤٥	علم نفس الجشطات أو الصيغة
٤٦	علم النفس الحيواني
٤٦	علم النفس الزائف
٤٦	علم النفس الشخصي
٤٦	علم نفس الشاذين أو الشواذ أو غير الأسوياء
٤٧	علم النفس الشرعي
٤٧	علم النفس للصناعي
٤٧	علم نفس الطفل
٤٧	علم النفس للطوبولوجي
٤٨	علم النفس للعالم
٤٨	علم النفس العسكري
٤٨	علم النفس للعقليري
٤٨	علم النفس العيادي /العلاجي/السريري
٤٨	علم النفس الفردي
٤٩	علم النفس الترقى ، علم النفس للتوعى
٤٩	علم النفس الفسلجي
٤٩	علم النفس القصدى (السيكولوجيا القصدية)
٥٠	علم نفس المراهقة
٥٠	علم النفس المقارن
٥٠	علم النفس النمائي (النمو)
٥٠	علم النفس الوجودي
٥١	علم النفس الوصفى
٥١	علم النفس الوظيفي
٥١	علم نفسية الشعوب
٥١	علم النواميس (المثل)
٥٢	العلوم السلوكية
٥٢	اختبار (رائز)

٥٢	اختبارات الترابط أو التداخي
٥٣	اختبار الاتجاهات والميول
٥٣	اختبار اختيار إحدى الإجابتين
٥٣	اختبار الاختيار من عدة إجابات
٥٣	اختبارات الأداء (أو التنفيذ)
٥٤	اختبارات الإرادة والمزاج
٥٤	اختبار الإزاحة لألكسندر
٥٤	اختبارات للحقائق
٥٤	اختبارات استخلاص النتائج
٥٥	اختبار الاسترجاع البسيط
٥٥	اختبارات الاستعاضة أو الاستبدال
٥٥	اختبارات الاستعداد أو الأهلية
٥٥	اختبارات الاستنتاج
٥٥	اختبارات الاستيعاب
٥٦	اختبار اسقاطي
٥٦	اختبار لشكال للمكعبات
٥٦	اختبار الأضرار
٥٦	اختبارات القابيتا
٥٧	اختبار الأمثال أو الأقوال للماثورة
٥٧	اختبار الانطواء والانبساط
٥٧	اختبار بقع الحبر لدورشاخ
٥٧	اختبارات بينه - سيمون
٥٨	اختبار التجريد
٥٨	اختبار التحصيل
٥٨	اختبار تشخيصي
٥٨	اختبارات التشطيب
٥٨	اختبارات التشطيب والتكوير
٥٩	اختبار للتصفية

٥٩	اختبار التصنيف العام
٥٩	اختبار التصنيف
٥٩	اختبار التصويب أو الهدف
٦٠	اختبار تطبيق المبادئ
٦٠	اختبار التعليمات
٦٠	اختبار تفسير الصور
٦٠	اختبار التفضيل المهني
٦٠	اختبار التفكير النقدي
٦١	اختبار تكوين الأعداد
٦١	اختبار تفسير الحقائق
٦١	اختبار تفهم الموضوع
٦٢	اختبارات التكميل
٦٢	اختبار تكميل الصور
٦٢	اختبار تكوين المفردات
٦٢	اختبار التمكن
٦٢	اختبارات تكبئية أو تكهنية
٦٣	اختبار التقطع
٦٣	اختبار تيرمان الجمعي للقدرة العقلية
٦٣	اختبار ترمان - ميريل
٦٣	اختبار الجزء والكل
٦٣	اختبارات جمعية
٦٤	اختبار الجملة المبعثرة
٦٤	اختبار حاسم
٦٤	اختبار حافل
٦٤	اختبار الحصلة اللغوية
٦٤	اختبار الخطأ والصواب
٦٥	اختبار الحكايات الخرافية والأساطير
٦٥	اختبار الخلف أو المحال أو اللامعقول

٦٥	اختبار دقة التقرير
٦٥	اختبار دليل المصطلحات
٦٥	اختبار ذاتي
٦٦	اختبار الذكاء
٦٦	اختبارات الراشدين والمتفوقين
٦٦	اختبار الربط والتوفيق أو المطابقة
٦٦	اختبار الرجل البسيط
٦٧	اختبار الرجل الخشبي (الدمية أو المجدار)
٦٧	اختبار الرسم للجانبين
٦٧	اختبارات الرسوم الثابتة
٦٧	اختبارات ستانفورد التحصيلية
٦٧	اختبار (سعة) لوحدى المنزلات الحسابية
٦٧	اختبارات سمات الشخصية
٦٨	اختبارات (سبشور) للموهبة للموسيقية
٦٨	اختبارات العمى اللوني
٦٨	اختبار غير لفظي
٦٩	اختبارات فردية
٦٩	اختبارات القدرة للخاصة
٦٩	اختبارات ك ح م ت
٦٩	اختبار الكرة والمجال
٦٩	اختبار لفظي
٧٠	اختبار ماسلون
٧٠	اختبار المترادفات والمتناقضات
٧٠	اختبارات متعددة الأبعاد
٧٠	اختبار المدى للمقطعي
٧٠	اختبار مدى المفردات أو سمعتها
٧٠	اختبار مدى للتذكر أو سمته
٧١	اختبار للمسح

٧١	اختبار المصفوفات المتتالية
٧١	اختبار المعلومات
٧١	اختبار مقنن أو مقيس
٧٢	اختبار ملامح الرسم الجانبي
٧٢	اختبار المماثلة أو للتشابه
٧٢	الاختبارات الموضوعية
٧٢	اختبار مينسوتا المتعدد الوجوه للمخصصة
٧٣	اختبار النقرة
٧٣	اختبار النمط النقطي
٧٣	اختبار نوكس للكعيات
٧٣	اختبار هيرنج المعدل
٧٣	اختبارات هيلي لتكميل الصور
٧٥	المدارس والمذاهب والنظريات
٧٥	مدرسة مالتزبير
٧٥	مدرسة فورتزبورغ
٧٥	مدرسة نانسى
٧٥	مذهب للحتمية للحضارية
٧٥	المذهب الأرواحى أو الاحياتى
٧٦	مذهب شمول الحكمة
٧٦	مذهب الفعلية
٧٦	مذهب الاقترانية
٧٦	مذهب القصورية
٧٦	مذهب وحدة الوجود
٧٧	الانتهيار العصبى (عصاب الهستيريا)
٧٩	المظاهر غير العضوية
٧٩	ما الهستيريا ؟
٨٠	تصنيف المرضى
٨٠	الهستيريا التحولية

٨٢	الهستيريا التفككية
٨٣	تعدد الشخصية
٨٣	الهستيريا الاتعاصية
٨٣	فقدان الذاكرة
٨٣	أنواع الأميتريا
٨٤	الانثرو جرايد اميتريا
٨٤	الذاكرة المزيفة
٨٦	أنواع النوبة الهستيرية
٨٧	التخلف العقلي
٨٧	الجنون والسيكوباتية
٨٩	الهستيريا والوساوس المتسلطة
٩٢	الذيوز استتيا
٩٣	الوساوس القهري
٩٤	الغيرة
٩٥	مرض الصرع
٩٦	أسبابه
٩٦	أنواع مرض الصرع
٩٦	الصرع الكبير
٩٧	التشنجات
٩٧	صرع جاكسون
٩٧	الصرع الصغير
٩٧	الثقل
٩٨	الصرع النفسي جسمي
٩٨	النوبة الحسية لصرعية
٩٨	شعور مريض الصرع
٩٨	الحالات التي تصيب المريض بالصرع
٩٨	سمات شخصية المصروع
٩٩	الوقاية والعلاج

٩٩	تمييز الصرع
٩٩	المقاتير
١٠١	عصاب القلق
١١٣	المواقف والمجالات التي تعبر عن الحصر
١١٤	إمالة القلق
١١٥	الاختلاف السيكولوجي بين القلق والخوف
١١٥	أعراض القلق النفسي
١١٦	العلاجات
١١٧	أهم الأمراض التي يرافقها أعراض القلق
١١٧	الأمراض العصبية
١١٧	الأمراض الذهانية
١١٧	الأمراض العضوية
١١٨	الأعراض المطروحة على الأطباء
١١٨	الجهاز القلبي للدوري
١١٨	الجهاز للهضمي
١١٨	الجهاز التنفسي
١١٩	الجهاز العصبي *
١١٩	الجهاز البولي والتناسلي
١١٩	الجهاز العضلي
١١٩	أهم الأعراض النفسية للقلق والخوف
١٢٠	كيف تغلب على لقلق النفسي ؟
١٢١	الخجل
١٢٢	التغلب على الخجل
١٢٣	العوامل التي تساعد على خلق مرض الخجل
١٢٥	إهم الطفل بخصائصه
١٢٦	طرق لمعرفة الانفعالات لدى الأطفال
١٣١	بعض الإرشادات المفيدة
١٣٣	عصاب القوباء

١٣٤	تعريفه
١٣٥	العلاج
١٣٥	أسباب مخاوف الأطفال
١٣٦	دراسة عن مخاوف الطفولة
١٣٧	تغير القويبا
١٣٨	عصاب الوسواس القهري
١٤٠	أشكاله من خلال الدراسات الحديثة
١٤٠	الشكوك الوسواسية
١٤٠	التفكير الوسواسي
١٤٠	الدوافع الوسواسية
١٤٠	المخاوف الوسواسية
١٤٠	الصور الوسواسية
١٤١	أنواع الأفعال القهرية
١٤	قهر الاذعان
١٤	القهر المنضبط
١٤٢	عصاب الوهن أو الضعف
١٤٣	عصاب توهم المرض
١٤٤	أهم أعراض الحالة
١٤٤	نصيحة للمرضى
١٤٥	عصاب الاكتئاب
١٤٧	ذهان الفصام
١٤٨	أسباب الفصام
١٤٩	أهم الأعراض الهامة للفصام
١٤٩	ما يلاحظ على مريض الفصام
١٤٩	العكس مما يلاحظ على مريض الفصام
١٥٠	أنواع الفصام
١٥٠	تقسيم مرضى الفصام
١٥٠	حالات نمو للمرض

١٥١	أعضاء جسم الإنسان التي تتعرض للحالات النفسية والعصبية
١٦١	العلاجات *
١٦٥	التنويم المغناطيسي الذاتي
١٦٦	مدخل
١٦٨	مداخلة
١٧٢	العقل الباطن
١٧٦	تمارين
١٧٩	جلسة الإحياء الذاتي
٢٠١	الخلاصة
٢٠٣	الأحلام
٢٠٧	حوافز الحلم
٢١٦	تقسيم الأحلام
٢١٧	درجة النشاط النفسي للحلم
٢٢٠	علاقة الحلم بالحياة المستيقظة
٢٢١	شروط مصدر الحلم
٢٢١	تكوين الحلم بخصر نفسي
٢٢١	تأويل الرؤيا للنايلسي
٢٢٨	تأويل الرؤيا لابن سيرين

مدار أسامة للنشر والتوزيع
الإدارة: عمارة
تلفاكس / ٥٨٦٢٦٦٣ - ٤٦٤٧٤٤٧
ص. ب. ١٤١٧٨١